ਸਾਹਿਤਕ ਕਿਰਨਾਂ-2

ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਲਈ



ਸੈਂਟਰਲ ਬੋਰਡ ਆਫ਼ ਸੈਕੰਡਰੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ

ਪ੍ਰੀਤ ਵਿਹਾਰ, ਦਿੱਲੀ-110092

SAHITAK KIRNA-2 (For Class X)

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ - 2016

ਮੁੱਲ : /- ਰੁਪਏ

ਧੰਨਵਾਦ
ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ

ਸੈਕਰੇਟਰੀ, ਸੈਂਟਰਲ ਬੋਰਡ ਆਫ਼ ਸੈਕੰਡਰੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਦਿੱਲੀ-110092

Printed at :

ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦ

ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ 'ਸਾਹਿਤਕ ਕਿਰਨਾਂ-2' ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਪੁਸਤਕ ਹੈ। ਸੈਂਟਰਲ ਬੋਰਡ ਆਫ਼ ਸੈਕੰਡਰੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਦਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਮਕਸਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਤੀ ਰੁਚੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਕਵਿਤਾ ਤੇ ਲੇਖ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵੀਕਰਨ ਦੇ ਯੁਗ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਰਚਨਾਵਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਰੰਗ ਭਰਨਗੀਆਂ। ਕਵਿਤਾ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਗੁਰਮਤਿ, ਸੂਫ਼ੀ ਅਤੇ ਅਜੋਕੀ ਕਵਿਤਾ ਨਾਲ ਰੂ-ਬ-ਰੂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮ, ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ, ਮਾਂ-ਬੋਲੀ, ਭਰੂਣ-ਹੱਤਿਆ ਅਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਦੂਜੀ ਵੰਨਗੀ ਲੇਖ ਹੈ। ਇਹ ਲੇਖ ਵੀ ਅਤਿ-ਆਧੁਨਿਕ ਵਰਤਾਰੇ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਪੁਆਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ। ਹਾਸ-ਵਿਅੰਗ, ਚੰਗੀਆਂ-ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ, ਸਫ਼ਰੀ ਵਿਆਖਿਆਨ, ਵਿਰਸਾ ਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਆਦਿ ਇਸ ਵਾਰਤਕ ਵਿਚੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ੇ ਬਣ ਕੇ ਉਭਰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸੰਪਾਦਕੀ ਮੰਡਲ ਨੇ ਮੁੱਲਵਾਨ ਸਾਹਿਤਕ ਰਚਨਾਵਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪ ਲਿਖ ਕੇ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੇਰੇ ਵਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਬਤੌਰ ਚੇਅਰਮੈਨ ਮੇਰਾ ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸ੍ਰੀ ਅਲ ਹਿਲਾਲ ਅਹਿਮਦ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਆਭਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰਤੋੜ ਜਤਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੌਰਾਨ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ। ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਜਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਤਿਆਰ ਹੋਈ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਪੁਰਦ ਕਰਦਿਆਂ ਮੈਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਤੋਂ ਸੇਧ ਲੈਣਗੇ। ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਰਹੇਗੀ।

ਵਾਈ. ਐਸ. ਕੇ. ਸ਼ੇਸ਼ੂ ਕੁਮਾਰ
(ਚੇਅਰਮੈਨ)

ਸਾਹਿਤਕ ਕਿਰਨਾਂ-2

भारत का संविधान

उद्देशिका

हम भारत के लोग, भारत को एक[1] (सम्पूर्ण प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष लोकतंत्रात्मक गणराज्य) बनाने के लिए, तथा उसके समस्त नागरिकों को :

सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक न्याय,
विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म
और उपासना की स्वतंत्रता,
प्रतिष्ठा और अवसर की समता
प्राप्त करने के लिए,
तथा उन सब में
व्यक्ति की गरिमा और[2] (राष्ट्र की एकता
और अखण्डता) सुनिश्चित करने वाली बंधुता बढ़ाने के लिए

दृढ़संकल्प होकर अपनी इस संविधान सभा में आज तारीख 26 नवम्बर, 1949 ई0 को एतद्द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

1. संविधान (ब्यालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977 से) ''प्रभुत्व-संपन्न लोकतंत्रात्मक गणराज्य'' के स्थान पर प्रतिस्थापित।
2. संविधान (ब्यालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977 से) ''राष्ट्र की एकता'' के स्थान पर प्रतिस्थापित।

भाग 4 क

मूल कर्त्तव्य

51 क. मूल कर्त्तव्य--भारत के प्रत्येक नागरिक का यह कर्त्तव्य होगा कि वह--

(क) संविधान का पालन करे और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्र ध्वज और राष्ट्र गान का आदर करे,
(ख) स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय आंदोलन को प्रेरित करने वाले उच्च आदर्शों को हृदय में संजोए रखें और उनका पालन करें,
(ग) भारत की प्रभुता, एकता और अखंडता की रक्षा करें और उसे अक्षुण्ण रखें,
(घ) देश की रक्षा करें और आह्वान किए जाने पर राष्ट्र की सेवा करें,
(ड) भारत के सभी लोगों में समरसता और समान भ्रातृत्व की भावना का निर्माण करे जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग पर आधारित सभी भेदभाव से परे हों, ऐसी प्रथाओं का त्याग करे जो स्त्रियों के सम्मान के विरूद्ध हैं,
(च) हमारी सामासिक संस्कृति की गौरवशाली परंपरा का महत्व समझे और उसका परीक्षण करे;
(छ) प्राकृतिक पर्यावरण की जिसके अंतर्गत वन, झील, नदी और वन्य जीवन हैं, रक्षा करें और उसका संवर्धन करें तथा प्राणी मात्र के प्रति दया भाव रखें
(ज) वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानववाद, और ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करें,
(झ) सार्वजनिक संपत्ति को सुरक्षित रखें और हिंसा से दूर रहें,
(ञ) व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधियों से सभी क्षेत्रों में उत्कर्ष की ओर बढ़ने का सतत् प्रयास करें जिससे राष्ट्र निरंतर बढ़ते हुए प्रयत्न और उपलब्धि की नई ऊचाईयों को छू ले;
(ट) यदि माता-पिता या सरंक्षक है, छह वर्ष से चौदह वर्ष तक की आयु वाले अपने, यथास्थिति, बालक या प्रतिपाल्य के लिये शिक्षा के अवसर प्रदान करे।

1. संविधान (छयासीवां संशोधन) अधिनियम, 2002 की धारा 4 द्वारा (12.12.2002) से अंतः स्थापित।

THE CONSTITUTION OF INDIA

PREAMBLE

WE, THE POEPLE OF INDIA, having solemnly resolved to constitute India into a[1] (SOVEREIGN SOCIALIST SECULAR DEMOCRATIC REPUBLIC) and to secure to all its citizenes :

JUSTICE, social economic and political;

LIBERTY of thought, experssion, belief, faith and worship;

EQUALITY of status and of opportunity; and to promote among them all

FRATERNITY assuring the dignity of the individual and the[2] [unity and integrity of the Nation];

IN OUR CONSTITUENT ASSEMBLY this twenty-sixty day of November, 1949, do HEREBY ADOPT, ENACT AND GIVE TO OURSELVES THIS CONSTITUTION.

1. Subs by the Consitution (Forty-Second Amendment) Act, 1976, sec. 2, for "Sovereign Democratic Republic (w.e.f. 3.1.1977)
2. Subs by the Consitution (Forty-Second Amendment) Act, 1976, sec. 2, for "unity of the Nation (w.e.f. 3.1.1977)

THE CONSTITUTION OF INDIA

Chapter IVA

Fundamental Duties

ARTICLE 51A

Fundamental Duties—It shall be the duty of every citizen of India—

(a) to abide the Consititution and respect its ideals and institutions, the National Flag and the National Anthem ;

(b) to cherish and follow the noble ideals which inspired our national struggle for freedom ;

(c) to uphold and protect the sovereignty, unity and integrity of India;

(d) to defend the country and render national service when called upon to do so;

(e) To promote harmony and the spirit of common brotherhood amongst all the people of India transcending religious, linguistic and regional or sectional diversities ; to renounce practices derogatory to the dignity of women ;

(f) to value and preserve the rich heritage of our composite culture;

(g) to protect and improve the natural environment including forests, lakes, rivers, wild life and to have compassion for living creature ;

(h) to develop the scientific temper, humanism and the spirit of inquiry and reform;

(i) to safeguard public property and to abjure violence;

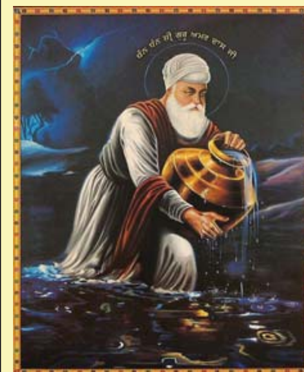
(j) to strive towards excellence in all shperes of individual and collective activity so that the nation constantly rises to higher levles of endeavour and achievement.

[1](k) Who is a parent or gaurdian to provide apportunities for aducation to his/her child or, as the case may be, ward between age of six and forteen years.

1. Ins. by the constitution (Eighty-Sixth Amendment) Act. 2002 A.4 (w.e.f. 12.12.2002)

ਤਤਕਰਾ

ਗਉੜੀ ਬੈਰਾਗਣਿ ਮ : ੩



ਮਨਮੁਖਿ ਗਰਬਿ ਨ ਪਾਇਓ ਅਗਿਆਨ ਇਆਣੇ॥
ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਵਾ ਨਾ ਕਰਹਿ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਪਛੁਤਾਣੇ॥
ਗਰਭ ਜੋਨੀ ਵਾਸੁ ਪਾਇਦੇ ਗਰਭੇ ਗਲਿ ਜਾਣੇ॥
ਮੇਰੇ ਕਰਤੇ ਏਵੈ ਭਾਵਦਾ ਮਨਮੁਖ ਭਰਮਾਣੇ॥੩॥
ਮੇਰੈ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭਿ ਲੇਖੁ ਲਿਖਾਇਆ ਧੁਰਿ ਮਸਤਕਿ ਪੂਰਾ॥
ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਭੇਟਿਆ ਗੁਰੁ ਸੂਰਾ॥
ਮੇਰਾ ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਹੈ ਹਰਿ ਬੰਧਪੁ ਬੀਰਾ॥
ਹਰਿ ਹਰਿ ਬਖਸਿ ਮਿਲਾਇ ਪ੍ਰਭ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਕੀਰਾ॥੪॥੩॥੧੭॥੩੭॥

ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ

ਟਿੱਪਣੀ

ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਗਉੜੀ ਬੈਰਾਗਣਿ ਰਾਗ ਵਿਚ ਦਰਜ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨਮੁਖ ਆਪਣੇ ਹੰਕਾਰ ਕਰਕੇ ਅਗਿਆਨੀ ਹਨ। ਉਹ ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤੇ ਫਿਰ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਨਮੁਖ ਭਟਕਦੇ ਰਹਿਣ ਮੇਰੇ ਸਤਿਗੁਰ ਨੂੰ ਇਹੀ ਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਸਤਿਗੁਰ ਨੇ ਧੁਰੋਂ ਹੀ ਮੇਰੇ ਮਸਤਕ ਉੱਤੇ ਹਰਿ ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤ ਲਿਖ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਹੀ ਮੈਂ ਉਸ ਦਾ ਨਾਂ ਧਿਆਇਆ ਹੈ। ਉਹ ਹਰਿ ਹੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਲੈਣ।

ਅਭਿਆਸ

1. **ਦੱਸੋ ਖਾਂ ਭਲਾ :**
   (i) ਮਨਮੁਖਿ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
   (ii) ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਪਛਤਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?
   (iii) 'ਗਰਭ ਜੋਨੀ' ਕਿਸ ਪ੍ਰਤੀਕ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ?
   (iv) ਕਿਸ ਨੇ ਲੇਖ ਲਿਖਾਏ ਹਨ ?

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਮਨਮੁਖਿ : ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ
ਇਆਣੇ : ਸਖਣੇ
ਪਛੁਤਾਣੇ : ਪਛਤਾਵਾ ਕਰਨਾ
ਗਰਭ ਜੋਨੀ : ਬਾਰ-ਬਾਰ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ/ਜਨਮ ਲੈਣਾ
ਕਰਤੇ : ਪਰਮਾਤਮਾ
ਭਰਮਾਣੇ : ਭਟਕਦੇ ਰਹਿਣਾ
ਲੇਖ : ਕਰਮ
ਧੁਰਿ : ਧੁਰ ਦਰਗਾਹ
ਭੇਟਿਆ : ਮਿਲਣਾ
ਬੰਧਪੁ : ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਭਰਾ
ਬਖਸਿ : ਬਖਸ਼ਿਸ਼
ਨਾਨਕ ਕੀਰਾ : ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ! ਇਹ ਨਾਨਕ ਗਰੀਬ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਰਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਰੱਖ

(v) ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਕਿਹੜੇ ਸਮਾਜਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ?
(vi) ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਰਚਨਹਾਰ ਕੌਣ ਹਨ ? ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਕਿਹੜੇ ਰਾਗ ਵਿਚ ਹੈ?
(vii) ਹਰੀ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਕੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ? ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਦਸੋ।

2. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਉ :

ਮਨਮੁਖਿ ਗਰਬਿ ਨ ਪਾਇਓ ਅਗਿਆਨ ਇਆਣੇ॥
ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਵਾ ਨਾ ਕਰਹਿ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਪਛੁਤਾਣੇ॥

(i) ਉਪਰੋਕਤ ਤੁਕਾਂ ਦੇ ਰਚਨਹਾਰ ਕੌਣ ਹਨ ?
(ii) 'ਗਰਬਿ' ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
(iii) ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੁਕਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਭਾਵ ਲਿਖੋ।

3. ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਗ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ :

ਮੇਰੇ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭਿ ਲੇਖੁ ਲਿਖਾਇਆ ਧੁਰਿ ਮਸਤਕਿ ਪੂਰਾ॥
ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਭੇਟਿਆ ਗੁਰੁ ਸੂਰਾ॥

ਆਉ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੀਏ

ੳ. ਪਾਠ ਤੋਂ ਅੱਗੇ

(i) ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਤੇ ਮਨਮੁਖਿ ਕਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
(ii) ਰੱਬ ਦੇ ਆਸਰੇ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਅਗਿਆਨ ਵਿਚ ਹੈ ? ਇਸ ਆਸ਼ੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।
(iii) ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ 6 ਸਿੱਖ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਿੰਨਾਂ-ਕਿੰਨਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਰਜ ਹੈ ?
(iv) 'ਹੰਕਾਰਿਆ ਸੋ ਮਾਰਿਆ' ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਵੀ, ਸੰਤ, ਲੇਖਕ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਲੱਭੋ ਤੇ ਕਤਰਨ ਕਾਪੀ ਵਿਚ ਚਿਪਕਾਓ ਜਾਂ ਲਿਖੋ।

ਅ. ਪਾਠ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ (✔) ਉੱਤੇ ਗ਼ਲਤ (✖) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾਓ :

(i) ਅਗਿਆਨੀ ਮਨੁੱਖ ਸਿਆਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ☐
(ii) ਹੰਕਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਜੀਵਨ-ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਭਟਕਦੇ ਹਨ। ☐
(iii) ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਲੇਖ ਲਿਖਦਾ ਹੈ। ☐
(iv) ਹਰਿ ਹੀ ਸਾਡਾ ਅਸਲ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈ। ☐

ੲ. ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :

(i) ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ... ਗੁਰੂ ਹਨ।

(ii) ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ... ਸ਼ਬਦ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹਨ।

(iii) ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸੱਚੇ ... ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(iv) ਗੁਰਮੁਖਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਰਾਹ ਉੱਤੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨਮੁਖਿ ...।

(v) ਹਰਿ ਹਰਿ ਬਖਸਿ ਮਿਲਾਇ ਪ੍ਰਭ ... ਕੀਰਾ॥

ਸ. ਜੋੜੇ ਬਣਾਉ :

ਮਨਮੁਖਿ	ਮੂਰਖ
ਪਰਮਾਤਮਾ	ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ
ਹੰਕਾਰੀ	ਗੁਰਮੁਖਿ
ਸਾਕ	ਹਰਿ

ਹ. ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾਉ :

(i) ਅਗਿਆਨੀ ...

(ii) ਪਿਤਾ ...

(iii) ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ...

(iv) ਮਿਲਾਉਣਾ ...

(v) ਗਰੀਬ ...

ਕ. ਵਾਕ ਬਣਾਉ :

(i) ਮਸਤਕਿ ...

(ii) ਧੁਰਿ ...

(iii) ਹਰਿ ...

(iv) ਗਰਬਿ ...

ਮਿਜ਼ਮਾਨੀ

ਮਿਤਰਾਂ ਦੀ ਮਿਜ਼ਮਾਨੀ ਖ਼ਾਤਰ,
ਦਿਲ ਦਾ ਲਹੂ ਛਾਣੀਦਾ।11ਰਹਾਉ।
ਕਢਿ ਕਲੇਜਾ ਕੀਤਮ ਬੇਰੇ,
ਸੋ ਭੀ ਲਾਇਕ ਨਾਂਹੀ ਤੇਰੇ,
ਹੋਰੁ ਤਉਫ਼ੀਕੁ ਨਾਹੀ ਕਿਛੁ ਮੇਰੇ,
ਪੀਉ ਕਟੋਰਾ ਪਾਣੀ ਦਾ।1।
ਮਿਤਰਾਂ ਲਿਖ ਕਿਤਾਬਤ ਭੇਜੀ,
ਲਗਾ ਬਾਣ ਫਿਰਾਂ ਤੜਫੇਂਦੀ,
ਤਨ ਵਿਚਿ ਤਾਕਤ ਰਹੀ ਨਾ ਮੂਲੇ,
ਰੋ ਰੋ ਹਰਫ਼ ਪਛਾਣੀਦਾ।2।
ਤਨ ਮਨ ਅਪੁਣਾ ਪੁਰਜ਼ੇ ਕੀਤਾ,
ਤੈਨੂੰ ਮਿਹਰ ਨ ਆਈਆ ਮੀਤਾ,
ਅਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਉਜ਼ਰ ਨ ਕੋਈ,
ਚਾਰਾ ਕਿਆ ਨਿਮਾਣੀ ਦਾ।3।
ਕਹੇ ਹੁਸੈਨ ਫ਼ਕੀਰ ਨਿਮਾਣਾ,
ਤੈਂ ਬਾਝਹੁ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨ ਜਾਣਾ,
ਤੂੰ ਹੀ ਦਾਨਾ ਤੂੰ ਹੀ ਬੀਨਾ,
ਤੂੰ ਹੈ ਤਾਣਿ ਨਿਤਾਣੀ ਦਾ।4।

ਸ਼ਾਹ ਹੁਸੈਨ



ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਮਿਜ਼ਮਾਨੀ : ਮਹਿਮਾਨ ਨਿਵਾਜ਼ੀ
ਕੀਤਮ : ਮੈਂ ਕੀਤਾ ਹੈ
ਬੇਰੇ : ਟੁਕੜੇ
ਤਉਫ਼ੀਕੁ : ਵਿੱਤ, ਸਮਰੱਥਾ
ਪੀਉ : ਪੀਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ
ਕਿਤਾਬਤ : ਚਿੱਠੀ
ਬਾਣ : ਤੀਰ
ਮੂਲੇ : ਬਿਲਕੁਲ
ਹਰਫ਼ : ਅੱਖਰ
ਪੁਰਜ਼ੇ : ਟੁਕੜੇ
ਮੀਤਾ : ਮਿੱਤਰਾ
ਉਜ਼ਰ : ਇਨਕਾਰ
ਚਾਰਾ : ਜ਼ੋਰ
ਨਿਮਾਣੀ : ਬੇਵਸ
ਨਿਮਾਣਾ : ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਮਾਣ ਨਹੀਂ
ਦਾਨਾ : ਸਹਾਰਾ
ਬੀਨਾ : ਆਸਰਾ
ਤਾਣਿ : ਸਹਾਰਾ, ਜ਼ੋਰ

ਟਿੱਪਣੀ

ਸ਼ਾਹ ਹੁਸੈਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਮਿੱਤਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਮਹਿਮਾਨ ਨਿਵਾਜ਼ੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦਾ ਲਹੂ ਛਾਣਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਉਹ ਦਿਲੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰਕੇ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ,

ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਪਿਆਰਾ ਮਿੱਤਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਪਿਆਰੇ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਚਿੱਠੀ ਮਿਲਣ ਕਾਰਨ ਬੇਹਾਲ ਹੋਈ ਆਤਮਾ, ਚਿੱਠੀ ਦੇ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਭਾਵ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਿੱਤਰ ਨਾ ਹੋਣ ਉੱਪਰ ਵੀ ਆਤਮਾ ਕਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁਲਦੀ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੜਫ਼ਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਿਮਾਣੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਹ ਹੁਸੈਨ ਨੇ ਆਤਮਾ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵਿਛੜੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਤੜਫ਼ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।



ਅਭਿਆਸ

1. ਦੱਸੋ ਖਾਂ ਭਲਾ :

(i) ਕਿਸ ਦੀ ਮਿਜ਼ਮਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ?

(ii) ਕਵੀ ਕਿਸ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰਕੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ?

(iii) 'ਕਿਤਾਬਤ' ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

(iv) ਕਵੀ ਦੀ ਤੜਫ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ?

(v) ਸ਼ਾਹ ਹੁਸੈਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਸਲ ਸਹਾਰਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ?

2. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਾਵਿ-ਸਤਰਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਉ :

ਮਿਤਰਾਂ ਲਿਖ ਕਿਤਾਬਤ ਭੇਜੀ,
ਲਗਾ ਬਾਣ ਫਿਰਾਂ ਤੜਫੇਂਦੀ,
ਤਨ ਵਿਚਿ ਤਾਕਤ ਰਹੀ ਨ ਮੂਲੇ,
ਰੋ ਰੋ ਹਰਫ਼ ਪਛਾਣੀਦਾ।

(i) ਇਹ ਕਾਵਿ-ਟੋਟਾ ਕਿਸ ਰਚਨਾਕਾਰ ਦਾ ਹੈ ? ਇਹ ਕਿਹੜੀ ਰਚਨਾ ਵਿਚੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ?

(ii) 'ਬਾਣ' ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

(iii) ਤਨ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ?

(iv) ਉਪਰੋਕਤ ਟੁਕੜੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਭਾਵ ਲਿਖੋ।

3. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਾਵਿ-ਟੋਟੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਗ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ :

ਕਹੇ ਹੁਸੈਨ ਫ਼ਕੀਰ ਨਿਮਾਣਾ,
ਤੈਂ ਬਾਝਹੁ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨ ਜਾਣਾ,
ਤੂੰ ਹੀ ਦਾਨਾ ਤੂੰ ਹੀ ਬੀਨਾ,
ਤੂੰ ਹੈ ਤਾਣਿ ਨਿਤਾਣੀ ਦਾ।4।

ਆਉ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੀਏ

ੳ. ਪਾਠ ਤੋਂ ਅੱਗੇ

(i) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਚੰਗਿਆਈ ਤੇ ਬੁਰਾਈ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ? ਉੱਤਰ 100-125 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।

(ii) ਰੱਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਤੜਫ਼ਦਾ ਹੈ ? ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਰੱਬ ਦਾ ਦੂਜਾ ਰੂਪ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਖ਼ੁਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

(iii) ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੂਫ਼ੀ ਕਵੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।

(iv) 'ਰਹਾਉ' ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਥੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ? ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਸਮਝ ਕੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵੀ ਲਿਖੋ।

(v) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਿਹਰ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

ਅ. ਪਾਠ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਠੀਕ (✔) ਤੇ ਗ਼ਲਤ (✖) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾਉ :

(i) ਇਸ ਕਾਫ਼ੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਭੁਖ ਮਿਟਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ☐

(ii) ਕਲੇਜੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ-ਟੁਕੜੇ ਕਰਕੇ ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ☐

(iii) ਮਿੱਤਰਾਂ ਵਲੋਂ ਮਾਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਤੀਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ☐

(iv) ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ। ☐

(v) ਮਿਜ਼ਮਾਨੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ। ☐

ੲ. ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :

(i) ਕਲੇਜਾ ਭੇਟ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਿੱਤਰ ਦੇ ... ਨਹੀਂ।

(ii) ਤਉਫ਼ੀਕ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ....।

(iii) ਤਨ .. ਆਪਣਾ ਪੁਰਜ਼ੇ ਕੀਤਾ।

(iv) ਸ਼ਾਹ ਹੁਸੈਨ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ... ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ।

(v) ਸ਼ਾਹ ਹੁਸੈਨ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ... ਹੈ।

ਸ. ਜੋੜੇ ਬਣਾਉ :

ਮਿੱਤਰ	ਬੇਰੇ
ਕਲੇਜਾ	ਨਿਤਾਣੀ
ਬਾਣ	ਮਿਜਮਾਨੀ
ਦਾਨਾ	ਤੜਫ਼ੇਂਦੀ
ਤਾਣਿ	ਬੀਨਾ

ਹ. ਵਾਕ ਬਣਾਉ :

(i) ਮਿਹਰ ...

(ii) ਹਰਫ਼ ...

(iii) ਫ਼ਕੀਰ ...

(iv) ਕਿਤਾਬਤ ...

ਰੁੱਖਾਂ ਬਾਝੋਂ ਧਰਤੀ ...

ਧਰਤੀ ਸੰਗ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਏ, ਹੁੰਦਾ ਏ ਪ੍ਰਤੀਤ।
ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਕਰਨਗੇ ਸੇਵਾ, ਰਹਿੰਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੀਕ।
ਰੁੱਖਾਂ ਚੋਂ ਹੀ ਲੱਭਣਾ ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਸਿਰਨਾਂਵਾਂ,
ਰੁੱਖਾਂ ਬਾਝੋਂ ਧਰਤੀ ਜਿੱਦਾਂ ਬਿਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਂਵਾਂ।



ਮਾਣ ਬਖ਼ਸ਼ਿਆ ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੌਤਮ ਬੁੱਧ।
ਰੁੱਖ ਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਾਡਾ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਸ਼ੁਧ।
ਰੁੱਖ-ਬੂਟੇ ਹੀ ਕੱਟੇ ਗਏ ਤਾਂ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ ਛਾਂਵਾਂ,
ਰੁੱਖਾਂ ਬਾਝੋਂ ਧਰਤੀ ਜਿੱਦਾਂ ਬਿਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਂਵਾਂ।

ਬਿਨ ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਰਹੇ ਅਧੂਰਾ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸਾਨ।
ਗੱਡੇ, ਮੰਜੀਆਂ, ਹਲ, ਸੁਹਾਗੇ ਨਾਲੇ ਬਣਨ ਮਕਾਨ।
ਰੁੱਖਾਂ ਥੱਲੇ ਬੈਠ ਉਗਾਲੀ ਕਰਦੀਆਂ ਮੱਝਾਂ ਗਾਂਵਾਂ,
ਰੁੱਖਾਂ ਬਾਝੋਂ ਧਰਤੀ ਜਿੱਦਾਂ ਬਿਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਂਵਾਂ।



ਰੁੱਖ ਹੁੰਦੇ ਸਾਧੂ-ਸੰਨਿਆਸੀ ਕਰਦੇ ਪਰਉਪਕਾਰ।
ਜੀਵਨ ਬੰਦੇ ਲਈ ਸਮ੍ਰਪਿਤ ਇਸ ਦਾ ਹੈ ਕਿਰਦਾਰ।
ਗਰਮੀ, ਸਰਦੀ, ਝੱਖੜ ਸਹਿੰਦੇ, ਸਹਿੰਦੇ ਗਰਮ ਹਵਾਵਾਂ,
ਰੁੱਖਾਂ ਬਾਝੋਂ ਧਰਤੀ ਜਿੱਦਾਂ ਬਿਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਂਵਾਂ।

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਹੋਂਦ : ਅਸਤਿਤਵ, ਮੌਜੂਦਗੀ
ਸਿਰਨਾਂਵਾਂ : ਪਤਾ
ਬਾਝੋਂ : ਬਿਨਾ
ਸੁਹਾਗਾ : ਪਧਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖੇਤੀ ਦਾ ਸੰਦ
ਝੱਖੜ : ਹਨੇਰੀ

ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੇ ਛੱਤ ਨਹੀਂ, ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਸਹਾਰਾ।
ਬੇ-ਘਰ ਲੋਕੀਂ ਰੁੱਖਾਂ ਥੱਲੇ ਸੌਂ ਕੇ ਕਰਨ ਗੁਜ਼ਾਰਾ।
ਪਾਏ ਆਲ੍ਹਣੇ ਰੁੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਘੁੱਗੀਆਂ, ਚਿੜੀਆਂ, ਕਾਂਵਾਂ,
ਰੁੱਖਾਂ ਬਾਝੋਂ ਧਰਤੀ ਜਿੱਦਾਂ ਬਿਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਂਵਾਂ।

ਰੁੱਖਾਂ ਹੇਠ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਬਣ ਬਣ ਡਾਰਾਂ।
ਤੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਕਿਕਲੀ ਪੈਂਦੀ ਨੱਚਦੀਆਂ ਮੁਟਿਆਰਾਂ।
ਜੀਵੇ ਪਿੱਪਲ ਪੇਕੇ ਪਿੰਡ ਦਾ ਜਿਸ ਤੇ ਪੀਂਘ ਚੜ੍ਹਾਵਾਂ,
ਰੁੱਖਾਂ ਬਾਝੋਂ ਧਰਤੀ ਜਿੱਦਾਂ ਬਿਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਂਵਾਂ।



ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਹਰ ਬੂਟੇ ਚੋਂ ਬਣਦੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ।
ਲਛਮਣ ਵਰਗੇ ਯੋਧੇ ਦੀ ਬੂਟੀ ਨੇ ਜਾਨ ਬਚਾਈ।
ਫਲ ਵੀ ਦਿੰਦੇ, ਫੁੱਲ ਵੀ ਦਿੰਦੇ, ਦਿੰਦੇ ਠੰਡੀਆਂ ਛਾਂਵਾਂ,
ਰੁੱਖਾਂ ਬਾਝੋਂ ਧਰਤੀ ਜਿੱਦਾਂ ਬਿਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਂਵਾਂ।

ਬਿਨ ਸੋਚੇ ਬੰਦੇ ਨੇ ਬਹੁਤੇ ਜੰਗਲ ਲਏ ਉਜਾੜ।
ਜਾਣੇ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣੇ ਹੋਇਆ ਕੁਦਰਤ ਸੰਗ ਖਿਲਵਾੜ।
ਰੁੱਖ ਹੋਵਣ ਤਾਂ ਮੀਂਹ ਪੈਂਦੇ ਨੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਆਉਣ ਘਟਾਵਾਂ,
ਰੁੱਖਾਂ ਬਾਝੋਂ ਧਰਤੀ ਜਿੱਦਾਂ ਬਿਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਂਵਾਂ।

ਸੂਬਾ ਨੰਬਰ ਵਨ ਬਣੇ ਆਓ ਲਾਈਏ ਏਨੇ ਰੁੱਖ।
ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਰੱਖੀਏ, ਪਾਣੀ, ਰੁੱਖ ਤੇ ਕੁੱਖ।
ਧੀ ਜੰਮੇ ਤਾਂ ਰੁੱਖ ਲਗਾਓ ਜੱਗ ਦੀਆਂ ਲਓ ਦੁਆਵਾਂ,
ਰੁੱਖਾਂ ਬਾਝੋਂ ਧਰਤੀ ਜਿੱਦਾਂ ਬਿਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਂਵਾਂ।

ਰੁੱਖ ਆਪਣਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਨੇ ਸਭ ਕੁਝ ਹੀ ਕੁਰਬਾਨ।
ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸੜਦੇ ਨੇ ਆਖ਼ਿਰ, ਵਿੱਚ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ।
ਬੋਲ 'ਸੇਖਵਾਂ' ਰੁੱਖਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਕਿੱਦਾਂ ਕਰਜ਼ ਚੁਕਾਵਾਂ,
ਰੁੱਖਾਂ ਬਾਝੋਂ ਧਰਤੀ ਜਿੱਦਾਂ ਬਿਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਂਵਾਂ।

ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਸੇਖਵਾਂ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਆਲ੍ਹਣੇ : ਘੋਂਸਲੇ
ਡਾਰਾਂ : ਟੋਲੀਆਂ
ਤੀਆਂ : ਤੀਜ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ
ਸੂਬਾ : ਪ੍ਰਾਂਤ
ਮਹਿਫੂਜ਼ : ਸੁਰੱਖਿਅਤ

ਟਿੱਪਣੀ

ਇਸ ਕਵਿਤਾ ਵਿੱਚ ਕਵੀ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਸੇਖਵਾਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਸ ਧਰਤੀ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦਸਦਿਆਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਧਰਤੀ ਇੰਜ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਆਹਰ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗੀ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਮਰਨ ਸਮੇਂ ਵੀ ਰੁੱਖ ਦੀ ਲੱਕੜ ਹੀ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ, ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਵੀ ਰੁੱਖ ਹੀ ਹਨ। ਕਵੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਰੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਰਜ਼ਦਾਰ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਰਜ਼ ਨਹੀਂ ਚੁਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਦੱਸੋ ਖਾਂ ਭਲਾ :

(i) ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੌਣ ਧਰਤੀ ਸੰਗ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਏ ?

(ii) ਰੁੱਖ ਸਾਡਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ?

(iii) ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ?

(iv) ਧਰਤੀ ਤੇ ਰੁੱਖ ਦੇ ਸਾਥ ਦੀ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

(v) ਬੰਦੇ ਨੇ ਬਿਨਾ ਸੋਚੇ ਕੀ ਕਿਥੋਂ ਉਜਾੜ ਲਿਆ ਹੈ ?

(vi) ਕਵੀ ਨੇ ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਧਰਤੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਿਸ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਓਗੇ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ 50-60 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।

2. ਵਿਸਤਾਰ ਸਹਿਤ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :

(i) 'ਰੁੱਖ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹਨ।' ਇਸ ਕਥਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ।

(ii) ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਕਿਸ ਨੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਖਿਲਵਾੜ ਕੀਤਾ ਹੈ ?

(iii) ਕਵੀ ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ?

(iv) 'ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ : ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ' ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਸਹਿਤ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

3. ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਾਵਿ-ਸਤਰਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :

ਸੂਬਾ ਨੰਬਰ ਵਨ ਬਣੇ ਆਓ ਲਾਈਏ ਏਨੇ ਰੁੱਖ।
ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਰੱਖੀਏ, ਪਾਣੀ, ਰੁੱਖ ਤੇ ਕੁੱਖ।
ਧੀ ਜੰਮੇ ਤਾਂ ਰੁੱਖ ਲਗਾਓ ਜੱਗ ਦੀਆਂ ਲਓ ਦੁਆਵਾਂ,
ਰੁੱਖਾਂ ਬਾਝੋਂ ਧਰਤੀ ਜਿੱਦਾਂ ਬਿਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਂਵਾਂ।

(i) ਕਵੀ ਅਨੁਸਾਰ ਨੰਬਰ ਵਨ ਸੂਬਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

(ii) ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਕੀ-ਕੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ?

(iii) ਧੀ ਜੰਮਣ ਤੇ ਰੁੱਖ ਕਿਉਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

(iv) ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਤਰਾਂ ਦੇ ਕਵੀ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ।

4. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਾਵਿ-ਸਤਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਗ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ :

ਰੁੱਖ ਆਪਣਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਨੇ ਸਭ ਕੁਝ ਹੀ ਕੁਰਬਾਨ।
ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸੜਦੇ ਨੇ ਆਖ਼ਿਰ, ਵਿੱਚ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ।
ਬੋਲ 'ਸੇਖਵਾਂ' ਰੁੱਖਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਕਿੱਦਾਂ ਕਰਜ਼ ਚੁਕਾਵਾਂ,
ਰੁੱਖਾਂ ਬਾਝੋਂ ਧਰਤੀ ਜਿੱਦਾਂ ਬਿਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਂਵਾਂ।

ਆਉ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੀਏ

ੳ. ਪਾਠ ਤੋਂ ਅੱਗੇ

(i) ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

(ii) 'ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ' ਵਿਸ਼ੇ ਉਪਰ 100 ਸ਼ਬਦ ਲਿਖੋ।

(iii) ਹਵਾ ਨਾਲ ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਤੇ ਝੜ ਕੇ ਡਿਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਢੇਰ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਇਹਨਾਂ ਸੁੱਕਿਆਂ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਢੇਰ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ? ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

ਅ. ਪਾਠ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਪਰ ਠੀਕ (✔) ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ (✖) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ :

(i) ਰੁੱਖਾਂ ਬਿਨਾਂ ਧਰਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਸਮਾਨ ਹੈ। ☐

(ii) ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ☐

(iii) ਲਛਮਣ ਦੀ ਜਾਨ ਬੂਟੀ ਨੇ ਬਚਾਈ ਸੀ। ☐

(iv) ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਹੂਲੀਅਤ ਲਈ ਜੰਗਲ ਉਜਾੜੇ। ☐

(v) ਮੀਂਹ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖਾਂ ਦਾ ਵੀ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ☐

ੲ. ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :

(i) ਰੁੱਖ ... ਸੰਗ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਏ।

(ii) ਵਾਯੂਮੰਡਲ ... ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ।

(iii) ਰੁੱਖ ... ਵਰਗੇ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(iv) ਪੰਛੀ ਰੁੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ... ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

(v) ਕੁੜੀਆਂ ... ਦੇ ਦਰਖ਼ਤ 'ਤੇ ਪੀਂਘ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਵਾਕ ਬਣਾਓ :

(i) ਹੋਂਦ ...

(ii) ਪਰਉਪਕਾਰ ...

(iii) ਝੱਖੜ ...

(iv) ਸਮਰਪਿਤ ...

(v) ਕਿੱਕਲੀ ...

(vi) ਖਿਲਵਾੜ ...

(vii) ਮਹਿਫੂਜ਼ ...

(viii) ਕੁਰਬਾਨ ...

(ix) ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ...

(x) ਕਰਜ਼ ...

ਗੁੰਮ ਨੇ ਰਸੋਈ ਵਿਚੋਂ ...

ਗੁੰਮ ਨੇ ਰਸੋਈ ਵਿਚੋਂ ਚਾਟੀਆਂ ਮਧਾਣੀਆਂ।
ਬਰਗਰਾਂ ਤੇ ਪੀਜ਼ਿਆਂ ਨੇ ਪੱਟੀਆਂ ਸੁਆਣੀਆਂ।

ਖਾਣ ਪੀਣ ਪਹਿਰਾਵਾ ਆਪਣਾ ਗੁਆਚਿਆ,
ਵਗੀਆਂ ਨੇ ਪੱਛਮੀ ਹਵਾਵਾਂ ਮਰ ਜਾਣੀਆਂ।

ਏ.ਸੀ. ਕੂਲਰਾਂ ਦੇ ਹੁਣ ਹੋ ਗਏ ਮੁਥਾਜ ਨੇ,
ਜਿਹੜਿਆਂ ਜਵਾਨਾਂ ਹਿੱਕਾਂ ਲੂਆਂ 'ਚ ਸੀ ਤਾਣੀਆਂ।

ਨੌਂ ਨੌਂ ਇੰਚ ਗੱਦਿਆਂ ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨਸੀਬ ਨਾ,
ਨੀਂਦਰਾਂ ਜੋ ਦਿੰਦੀਆਂ ਸੀ ਮੰਜੀਆਂ ਅਲਾਣੀਆਂ।

ਦੌਰੀ-ਡੰਡੇ, ਚੱਕੀਆਂ, ਉੱਖਲੀਆਂ ਤੇ ਚਰਖੇ,
ਸੈਂਕੜੇ ਹੀ ਮੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਕੇ ਨਿਮਾਣੀਆਂ।

ਖੁਰਲੀ ਤੋਂ ਵਹਿੜਕੇ ਬਲਦ ਕਿੱਥੇ ਤੁਰ ਗਏ,
ਕਿੱਥੇ ਗਏ ਕਿੱਲੀਆਂ ਤੋਂ ਘੁੰਗਰੂ ਪਰਾਣੀਆਂ ?

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਚਾਟੀਆਂ :ਦੁੱਧ ਰਿੜਕਨ ਵਾਲਾ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਭਾਂਡਾ
ਮਧਾਣੀਆਂ :ਦਹੀਂ ਆਦਿ ਰਿੜਕਣ ਦਾ ਸੰਦ, ਮਥਨੀ
ਪੱਟੀਆਂ :ਧਿਆਨ ਉਖੇੜਨਾ
ਸੁਆਣੀਆਂ :ਪਤਨੀ, ਔਰਤ, ਘਰਵਾਲੀ
ਪਹਿਰਾਵਾ :ਪੁਸ਼ਾਕ, ਕੱਪੜਾ, ਬਾਣਾ, ਵੇਸ
ਪੱਛਮੀ ਹਵਾਵਾਂ: ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਮੁਥਾਜ :ਅਧੀਨ, ਲੋੜਵੰਦ, ਚਾਹਵਾਨ
ਹਿੱਕਾਂ ਲੂਆਂ 'ਚ ਸੀ ਤਾਣੀਆਂ :ਗਰਮ ਹਵਾ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
ਨੀਂਦਰਾਂ :ਨੀਂਦ ਦਾ ਬਹੁਵਚਨ
ਅਲਾਣੀਆਂ :ਬਿਨਾਂ ਵਿਛਾਉਣੇ ਦੇ ਵਾਣ ਦੀ ਮੰਜੀ
ਦੌਰੀ-ਡੰਡੇ :ਮਿਰਚ-ਮਸਾਲਾ ਰਗੜਨ ਵਾਸਤੇ ਕੂੰਡਾ ਘੋਟਣਾ
ਚੱਕੀਆਂ :ਆਟਾ ਆਦਿ ਪੀਸਣ ਵਾਲਾ ਜੰਤਰ
ਉੱਖਲੀਆਂ :ਧਰਤੀ ਵਿਚ ਗੱਡੇ ਡੂੰਘੇ ਭਾਂਡੇ
ਮੋਈਆਂ :ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਈਆਂ
ਨਿਮਾਣੀਆਂ :ਝੁਕੀਆਂ, ਦੀਨ, ਵਿਚਾਰੀਆਂ
ਖੁਰਲੀ :ਪਸ਼ੂ ਦੇ ਚਰਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਖੋਲੀ
ਵਹਿੜਕੇ :ਵੱਛੇ, ਜਵਾਨ ਬਲਦ
ਘੁੰਗਰੂ :ਛੋਟੀ ਘੰਟੀ
ਪਰਾਣੀਆਂ :ਬਲਦ ਨੂੰ ਹਿੱਕਣ ਵਾਲੀ ਸੋਟੀ, ਜਿਸ ਅੱਗੇ ਕਿੱਲ/ ਆਰ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਤਾਹੀਓਂ :ਤਾਂ ਹੀ
ਅਪਣੱਤ :ਆਪਣਾਪਨ
ਜੀਣ-ਜੁਗਤਾਂ :ਜੀਵਨ ਜਾਚ, ਜਿਊਣ ਦਾ ਢੰਗ
ਨਿਤਾਣੀਆਂ :ਕਮਜ਼ੋਰ, ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ
ਪਿਛਲੱਗ :ਰੀਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ
ਗੁਆਈ :ਗੁਆ ਲਈ



ਹੁਣ ਤਾਂ ਸਮਝ ਅਸੀਂ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਹੀਓਂ,
ਇੰਗਲਿਸ਼ 'ਚ ਦੱਸੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ।

ਦਿਲ ਮੋਹ ਪਿਆਰ ਅਪਣੱਤ ਸਾਂਝ ਛੱਡ ਗਏ,
ਸਾਡੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਜੀਣ-ਜੁਗਤਾਂ ਨਿਤਾਣੀਆਂ।

'ਨੀਰ' ਪਿਛਲੱਗ ਸਭ ਹੋਏ ਅੰਗਰੇਜ ਦੇ,
ਆਪਣੀ ਗੁਆਈ ਏ ਪਛਾਣ ਪੰਜ ਪਾਣੀਆਂ।



ਕਸ਼ਮੀਰ ਨੀਰ

ਟਿੱਪਣੀ

ਇਸ ਗ਼ਜ਼ਲ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਰ ਕਸ਼ਮੀਰ ਨੀਰ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਬਦਲਦੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੇ ਅੰਗ-ਸੰਗ ਵਿਚਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਪਹਿਰਾਵੇ ਤੇ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਉੱਪਰ ਆਪਣੀ ਮਾਯੂਸੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੇ ਪੱਛਮੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਗ਼ਜ਼ਲ ਵਿਚ ਇਸ ਤੱਥ ਉੱਪਰ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਘਰਾਂ ਦੀ ਨੁਹਾਰ ਹੀ ਬਦਲ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਰੀਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਪੰਜ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਯਾਨੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੀ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਦੱਸੋ ਖਾਂ ਭਲਾ :

(i) ਸਖ਼ਤ ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸ ਦੇ ਮੁਥਾਜ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ?
(ii) ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ?
(iii) 'ਖੁਰਲੀ' ਤੋਂ ਕੀ ਗ਼ਾਇਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ?
(iv) ਅੰਗਰੇਜ ਦੇ ਪਿਛਲੱਗ ਬਣ ਕੇ ਕੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ?
(v) ਸੁਆਣੀਆਂ ਉਪਰ ਕਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ ?
(vi) 'ਅਲਾਣੀ ਮੰਜੀ' ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
(vii) 'ਦੋਰੀ ਡੰਡੇ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

2. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਾਵਿ-ਸਤਰਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:

ਖੁਰਲੀ ਤੋਂ ਵਹਿੜਕੇ ਬਲਦ ਕਿੱਥੇ ਤੁਰ ਗਏ,
ਕਿੱਥੇ ਗਏ ਕਿੱਲੀਆਂ ਤੋਂ ਘੁੰਗਰੂ ਪਰਾਣੀਆਂ ?
ਹੁਣ ਤਾਂ ਸਮਝ ਅਸੀਂ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਹੀਓਂ,
ਇੰਗਲਿਸ਼ 'ਚ ਦੱਸੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ।

(i) ਕਿੱਲੀ ਤੋਂ ਕੀ ਗੁਆਚ ਗਿਆ ਹੈ ?
(ii) ਖੁਰਲੀ ਉੱਪਰ ਕਿਸ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ?
(iii) ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ?
(iv) ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਵਿ-ਸਤਰਾਂ ਦਾ ਭਾਵ 20-25 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।

3. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਵਿ-ਟੋਟੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਗ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ :

ਗੁੰਮ ਨੇ ਰਸੋਈ ਵਿਚੋਂ ਚਾਟੀਆਂ ਮਧਾਣੀਆਂ।
ਬਰਗਰਾਂ ਤੇ ਪੀਜ਼ਿਆਂ ਨੇ ਪੱਟੀਆਂ ਸੁਆਣੀਆਂ।
ਖਾਣ ਪੀਣ ਪਹਿਰਾਵਾ ਆਪਣਾ ਗੁਆਚਿਆ,
ਵਗੀਆਂ ਨੇ ਪੱਛਮੀ ਹਵਾਵਾਂ ਮਰ ਜਾਣੀਆਂ।

ਆਉ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੀਏ

ੳ. ਪਾਠ ਤੋਂ ਅੱਗੇ

(i) 'ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਉੱਪਰ ਪੱਛਮੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ?' ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ? ਆਪਣੀਆਂ ਦਲੀਲਾਂ ਦਿਉ।
(ii) ਕੀ ਪਰੰਪਰਕ ਪੰਜਾਬੀ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਆਪਣੇ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
(iii) ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਨਾਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਦਰਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਹੈ ? ਭਾਰਤ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਚਿਨਹਿਤ ਕਰੋ।
(iv) ਪੰਜਾਬੀ ਦਿਹਾਤੀ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੰਦਾਂ, ਚੀਜ਼ਾਂ-ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਵੀ ਦਿਉ।
(v) ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਪਰ ਸਮਕਾਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ।

ਅ. ਜੋੜੇ ਬਣਾਉ :

ਕੂਲਰ	ਹਵਾ
ਮੰਜੀਆਂ	ਦੌਰੀ-ਡੰਡਾ
ਘੁੰਗਰੂ	ਧੂਆਂ
ਆਬ	ਬਲਦ
ਚਟਨੀ	ਅਲਾਣੀਆਂ

ਗੁਰੂ-ਉਪਦੇਸ਼

ਦਸੇਂ ਗੁਰੂਆਂ ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਜੋਤ ਬਾਲ਼ੀ,
ਰੋਸ਼ਨ ਸ਼ਮ੍ਹਾਂ ਇਹ ਰਹੂਗੀ ਜੱਗ ਅੰਦਰ।
ਨੂਰੀ ਬਾਲੂ ਚਿਰਾਗ਼ ਇਹ ਸੋਚ ਅੰਦਰ,
ਸੂਰਜ ਵਾਂਗ ਲਿਸ਼ਕਾਏਗੀ ਮਨ-ਮੰਦਰ।

ਰਹਿਮ, ਕਰਮ ਤੇ ਧਰਮ ਦੀ ਸਾਂਝ ਗੂਹੜੀ,
ਕਦੇ ਤੋੜਨੀ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਮੂਲ ਸਿੰਘੋ।
ਸਾੜ ਦੇਵੇ ਇਹ ਅੱਗ ਘਰ ਆਪਣੇ ਵੀ,
ਦੇਣੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਤੂਲ ਸਿੰਘੋ।

ਗਰਮੀ ਸੋਚ ’ਤੇ ਭਾਰੂ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣੀ,
ਤਾਹੀਓਂ ਰਹੂਗੀ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੋਚ ਸਿੰਘੋ।
ਗਰਮੀ ਆਵੇ ਜੇ ਸੋਚ ਨੂੰ ਲੂਹਣ ਵਾਲੀ,
ਐਸੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਲਿਓ ਫਿਰ ਬੋਚ ਸਿੰਘੋ।

ਆਪਣੀ ਕਿਰਤ ’ਚੋਂ ਕੱਢ੍ਹ ਦਸੌਂਧ ਦਸਵਾਂ,
ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੇ ਲੇਖੇ ਹੈ ਲਾ ਦੇਣਾ।
ਭੁੱਖ ਕੋਈ ਦੁਆਰੇ ਆ ਟੁੱਕ ਮੰਗੇ,
ਭੋਜਨ ਓਸ ਤਾਈਂ ਤੁਸੀਂ ਛਕਾ ਦੇਣਾ।

ਉੱਚਾ ਨੀਵਾਂ ਨਾ ਕੋਈ ਵੀ ਜੱਗ ਅੰਦਰ,
ਇੱਕੋ ਨੂਰ ਇਲਾਹੀ ਦੇ ਨੇ ਸਭ ਬੰਦੇ।
ਬੰਦੇ ਰੱਬ ਦੇ ਸਮਝ ਕੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ,
ਨਾ ਬੋਲ ਬੋਲਣੇ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮੰਦੇ।

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਸ਼ਮ੍ਹਾਂ : ਬੱਤੀ, ਮੋਮਬੱਤੀ
ਨੂਰੀ : ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਵਾਨ, ਲਿਸ਼ਕਦਾਰ
ਬਾਲੂ : ਜਗਾਉ, ਜਲਾਉ
ਚਿਰਾਗ਼ : ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਲੈਂਪ, ਬੱਤੀ, ਦੀਵਾ
ਗੂਹੜੀ : ਪੱਕੀ
ਮੂਲ : ਸੰਪੂਰਨ ਰੂਪ ਨਾਲ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਤੂਲ : ਸ਼ਹਿ ਦੇਣੀ, ਹਵਾ ਦੇਣੀ, ਭੜਕਾਉਣਾ
ਲੂਹਣ : ਸਾੜਣ, ਜਲਾਉਣ
ਬੋਚ : ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਕਰਨਾ
ਦਸੌਂਧ : ਆਮਦਨ ਦਾ ਦਸਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਧਰਮ-ਕਰਮ ਲਈ ਦੇਣਾ
ਟੁੱਕ : ਰੋਟੀ
ਇਲਾਹੀ : ਰੂਹਾਨੀ, ਦੈਵੀ

ਗਊ, ਗਰੀਬ ਤੇ ਔਰਤ ਦੀ ਕਰੋ ਰਾਖੀ,
ਜ਼ਬਰ-ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਰਾਹ ਪੈਣਾ।
ਲਾਲਚ ਵਿੱਚ ਆ ਧੀਆਂ ਵੇਚਣਾ ਨਾ,
ਮੂੰਹੋਂ ਮੰਗਕੇ ਕਦੇ ਨਾ ਦਾਜ ਲੈਣਾ।

ਫਸਤਾ ਜ਼ੁਲਮ ਦਾ ਵੱਢਣਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ,
ਐਸਾ ਰੂਪ ਸ਼ਿੰਗਾਰਿਆ ਖ਼ਾਲਸੇ ਦਾ।
ਸ਼ਰਮ-ਧਰਮ ਵਾਲਾ, ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਵਾਲਾ,
ਮੈਂ ਨਵਾਂ ਰੰਗ ਨਿਖ਼ਾਰਿਆ ਖ਼ਾਲਸੇ ਦਾ।



ਪੰਜੇ ਬਾਣੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਿਆ ਮੈਂ,
ਪੰਜੇ ਦੇ ਕੇ ਕਕਾਰ ਅੱਜ ਖ਼ਾਲਸੇ ਨੂੰ।
ਬਾਣੀ-ਬਾਣੇ ਤੇ ਯੁੱਧ ਦੀ ਪਾਣ ਚਾੜ੍ਹੀ,
ਦੇ ਕੇ ਰੱਜਵਾਂ ਪਿਆਰ ਅੱਜ ਖ਼ਾਲਸੇ ਨੂੰ।

ਟੱਕਰ ਲਊ ਜੋ ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸੂਰਾ,
ਯੁੱਧਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਓਸਦਾ ਸਾਥ ਦੇਣਾ।
ਲਾਲੋ, ਦਲਿੱਤ, ਗਰੀਬਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇਕੇ,
ਜ਼ਾਲਮ ਭੂਪਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਪਲ ਮਾਤ ਦੇਣਾ।

ਇੱਕੋ ਬਾਟੇ ਵਿੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤੁਸੀਂ ਛਕਿਆ,
ਰਹੀ ਜਾਤ ਨਾ ਪਾਤ ਅੱਜ ਖ਼ਾਲਸੇ ਦੀ।
ਇੱਕੋ ਰੂਪ ਸਰੂਪ ਅਤੇ ਧਰਮ ਇੱਕੋ,
ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ ਦਾਤ ਅੱਜ ਖ਼ਾਲਸੇ ਦੀ।

ਮੁਨਕਰ ਜਦੋਂ ਅਸੂਲਾਂ ਤੋਂ ਪੰਥ ਹੋਇਆ,
ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਸਾਥ ਹੋਣਾ, ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ।
ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਹੈ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਸੱਚ ਅੰਦਰ,
ਲੱਭਣਾ ਹੋਊ ਇਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਰਮਜ਼ ਲੈਣਾ।

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਫਸਤਾ : ਝਗੜਾ, ਬੰਧਨ, ਉਲਝਣ, ਫਾਹੀ

ਨਿਵਾਜਿਆ : ਦਇਆ ਕੀਤੀ, ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਦੁਲਾਰਿਆ

ਬਾਣੀ-ਬਾਣੇ : ਬਾਣੀ ਤੇ ਪਹਿਰਾਵਾ

ਪਾਣ : ਸਖ਼ਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ

ਸੂਮ : ਬਹਾਦਰ, ਸੂਰਮਾ

ਭੂਪਾਂ : ਰਾਜਿਆਂ, ਜ਼ਿੰਮੀਦਾਰਾਂ

ਮਾਤ ਦੇਣਾ : ਹਰਾ ਦੇਣਾ

ਦਾਤ : ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼, ਸੁਗਾਤ, ਉਪਹਾਰ

ਰਮਜ਼ : ਭੇਤ, ਰਹੱਸ, ਗੁਪਤ ਗੱਲ, ਇਸ਼ਾਰਾ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਕਰਤਾ : ਰਚਨਾਕਾਰ, ਪਰਮਾਤਮਾ, ਉਸਰੱਈਆ
ਸਰਿਸ਼ਟੀ : ਸੰਸਾਰ, ਦੁਨੀਆ, ਜਗਤ, ਕੁਦਰਤ
ਨਾਮ : ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਂ ਜਪਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ, ਸ਼ਬਦ
ਲੇਖੇ : ਸਮਰਪਿਤ, ਨਾਂ ਕਰ ਦੇਣੇ
ਤਰਕ : ਦਲੀਲ, ਵਿਚਾਰ, ਉਕਤੀ
ਥੋਡੀ : ਤੁਹਾਡੀ
ਧਰਨੇ : ਰੱਖਣੇ, ਟਿਕਣੇ

ਕਿਰਤੀ, ਕਾਮੇ ਤੇ ਗ੍ਰਿਹਿਸਤੀ ਸਦਾ ਵੱਡੇ,
ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰਤਾ ਕਰਤਾਰ ਵਸਦਾ।
ਕਿਰਤ ਕਰਤਾ ਰੂਪ ਕਰਤਾਰ ਬਣਦੀ,
ਕਿਰਤ ਵਿੱਚ ਸਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਪਿਆਰ ਹੱਸਦਾ।

ਭਗਤੀ ਨਾਮ ਦੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੁਣ ਮਿਲੂ ਸ਼ਕਤੀ,
ਦੇਊ ਹੌਸਲਾ ਨਵਾਂ ਕਿਰਪਾਨ ਮੇਰੀ।
ਲੇਖੇ ਧਰਮ ਦੇ ਸੱਭੇ ਮੈਂ ਲਾ ਦੇਣੇ,
ਸਾਰਾ ਘਰ, ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਤੇ ਜਾਨ ਮੇਰੀ।

ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਜੋ ਤਰਕ ਲੈਕੇ,
ਮਹਿਲ ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਅਸੀਂ ਉਸਾਰਿਆ ਹੈ।
ਮੀਰੀ-ਪੀਰੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰਕੇ,
ਅੱਜ ਮੈਂ ਖ਼ਾਲਸਾ ਨਵਾਂ ਉਭਾਰਿਆ ਹੈ।

ਝੋਲੀ ਪਾਇਆ ਮੈਂ ਖ਼ਾਲਸਾ ਪੰਥ ਥੋਡੀ,
ਇਹਦੀ ਖ਼ਾਲਸਾ ਜੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ।
ਇਸਦੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਸੱਜਰੇ ਫੁੱਲ ਧਰਨੇ,
ਇਹਦੇ ਬਦਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਚੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਭਰਨੀ।

ਪਵਨ ਹਰਚੰਦਪੁਰੀ

ਟਿੱਪਣੀ

ਇਹ ਕਵਿਤਾ ਸ਼ਾਇਰ ਪਵਨ ਹਰਚੰਦਪੁਰੀ ਦੀ ਪੁਸਤਕ 'ਮਹਾਂਕਾਵਿ ਜਨਮ-ਏ-ਖ਼ਾਲਸਾ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣ ਦਸਤਾਵੇਜ਼' ਵਿਚੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਦਾ 22ਵਾਂ ਸਰਗ ਹੈ। ਇਸ ਕਵਿਤਾ ਵਿਚ ਸਿੱਖ-ਸਾਜਨਾ ਉਪਰੰਤ ਖ਼ਾਲਸੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਫ਼ਰਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਨਸੀਹਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਬਰਾਬਰੀ, ਭਗਤੀ, ਕਿਰਤ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਉਪਰ ਡਟ ਕੇ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਦੱਸੋ ਖਾਂ ਭਲਾ :

(i) ਦਸ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਕਿਹੜੀ ਜੋਤ ਬਾਲੀ ?
(ii) ਧਰਮ ਦੀ ਸਾਂਝ ਕਿਸ ਨਾਲ ਹੈ ?
(iii) ਸੋਚ ਉੱਤੇ ਕੀ ਭਾਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ?
(iv) ਆਪਣੀ ਕਿਰਤ ਵਿਚੋਂ ਕੀ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
(v) ਕਿਸ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?
(vi) ਖ਼ਾਲਸੇ ਦਾ ਰੂਪ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ?
(vii) ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਸ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ?
(viii) 'ਮੀਰੀ-ਪੀਰੀ' ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

2. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਾਵਿ-ਸਤਰਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਉ:

ਗਊ, ਗਰੀਬ ਤੇ ਔਰਤ ਦੀ ਕਰੋ ਰਾਖੀ,
ਜ਼ਬਰ-ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਰਾਹ ਪੈਣਾ।
ਲਾਲਚ ਵਿੱਚ ਆ ਧੀਆਂ ਵੇਚਣਾ ਨਾ,
ਮੂੰਹੋਂ ਮੰਗਕੇ ਕਦੇ ਨਾ ਦਾਜ ਲੈਣਾ।

(i) ਕਿਸ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?
(ii) ਕਿਹੜੇ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ?
(iii) ਲਾਲਚ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ?
(iv) ਮੂੰਹੋਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਮੰਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ?

3. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਵਿ-ਟੋਟੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਗ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ :

ਉੱਚਾ ਨੀਵਾਂ ਨਾ ਕੋਈ ਵੀ ਜੱਗ ਅੰਦਰ,
ਇੱਕੋ ਨੂਰ ਇਲਾਹੀ ਦੇ ਨੇ ਸਭ ਬੰਦੇ।
ਬੰਦੇ ਰੱਬ ਦੇ ਸਮਝ ਕੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ,
ਨਾ ਬੋਲ ਬੋਲਣੇ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮੰਦੇ।

ਆਉ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੀਏ

ੳ. ਪਾਠ ਤੋਂ ਅੱਗੇ

(i) ਕੀ ਗੁਰੂਆਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਅੱਜ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹਨ ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੇਧ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ? ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ 100 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।
(ii) ਖਾਲਸਾ ਪੰਥ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਦੋਂ ਤੇ ਕਿਉਂ ਹੋਈ ? ਆਪਣਾ ਉੱਤਰ 100 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।

ਅ. ਪਾਠ ਵਿਚੋਂ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪੰਜ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਕਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲੋ।

ੲ. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾਉ :

ਧਰਮ, ਰਹਿਮ, ਨੀਵਾਂ, ਮੰਦੇ, ਵੇਚਣਾ, ਗ਼ਰੀਬ, ਖ਼ੁਸ਼ਬੋ, ਸੱਜਰੇ

ਸ. ਜੋੜੇ ਬਣਾਉ :

ਖਾਲਸਾ	ਬਾਲਣਾ
ਮੀਰੀ-ਪੀਰੀ	1699 ਈਸਵੀ ਵਿਸਾਖੀ
ਚਿਰਾਗ	ਕਮਾਈ ਦਾ 10ਵਾਂ ਹਿੱਸਾ
ਦਸਵੰਧ	ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ

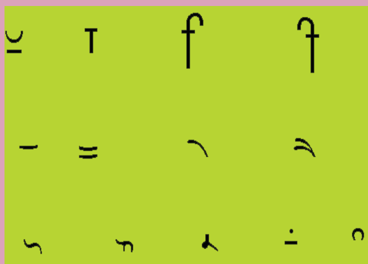
ਮਾਣ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ

ਰੋਮ ਰੋਮ ’ਚੋਂ ਕਰੀਏ ਇਉਂ ਸਨਮਾਨ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ,
ਜ਼ੱਰਾ ਜ਼ੱਰਾ ਕਹਿ ਉਠੇ, ਸਾਨੂੰ ਮਾਣ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ।

ਇਸ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਮਾਂ ਵਰਗੀ ਮਮਤਾ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ,
ਤਪਦੇ ਹਿਰਦੇ ਠਾਰਨ ਵਾਲੀ ਜਿਉਂ ਕੋਈ ਬਾਰਿਸ਼ ਹੈ,
ਰੱਬੀ ਉਸਤਤ ਵਾਂਗੂੰ ਹੈ ਗੁਣਗਾਨ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ,
ਜ਼ੱਰਾ ਜ਼ੱਰਾ ਕਹਿ ਉਠੇ ... ...



ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਪਾਤਰ, ਸੰਗੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ,
ਸੂਫ਼ੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਰੱਜ ਰੱਜ ਮਾਣੀ ਸੀ
ਭਗਤਾਂ ਨੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਸ਼ੁਕਰਾਨ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ
ਜ਼ੱਰਾ ਜ਼ੱਰਾ ਕਹਿ ਉਠੇ ... ...



ਪੰਜ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਹਿਰਾਂ ਦੀ ਇਹ ਤਾਂ ਹਾਣੀ ਹੈ,
ਤਾਹੀਉਂ ਕਿੱਸੇਕਾਰਾਂ ਦੀ ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਰਾਣੀ ਹੈ,
ਪੀਲੂ, ਵਾਰਿਸ, ਹਾਸ਼ਿਮ ਕਰਨ ਬਖ਼ਾਨ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ,
ਜ਼ੱਰਾ ਜ਼ੱਰਾ ਕਹਿ ਉਠੇ ... ...

ਹੈ ਅਫ਼ਸੋਸ ਜੋ ਇਸ ਬੋਲੀ ਤੋਂ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦੇ ਨੇ
ਉਹੀਉ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ’ਚ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਬੋਲੀ ਜਾਂਦੇ ਨੇ
ਨਾਸ਼ੁਕਰੇ, ਜੋ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਅਹਿਸਾਨ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ
ਜ਼ੱਰਾ ਜ਼ੱਰਾ ਕਹਿ ਉਠੇ ... ...

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਰੋਮ ਰੋਮ : ਕਣ-ਕਣ, ਕਿਣਕਾ-ਕਿਣਕਾ
ਜ਼ੱਰਾ ਜ਼ੱਰਾ : ਲੂੰ-ਲੂੰ
ਬਖਸ਼ਿਸ਼ : ਕਿਰਪਾ, ਮਿਹਰ, ਦਇਆ
ਤਪਦੇ : ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ, ਅਸ਼ਾਂਤ, ਬੇਚੈਨ
ਠਾਰਨ : ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ
ਉਸਤਤ : ਜਸ, ਪ੍ਰਸੰਸਾ, ਸਿਫ਼ਤ, ਤਾਰੀਫ਼
ਸੰਗੀ : ਸਾਥਣ
ਸ਼ੁਕਰਾਨ : ਧੰਨਵਾਦ, ਕ੍ਰਿਤਗਤਾ
ਹਾਣੀ : ਸਾਥਣ, ਹਮਉਮਰ, ਬੇਲੀ
ਤਾਹੀਉਂ : ਇਸੇ ਕਰਕੇ
ਕਿੱਸੇਕਾਰਾਂ : ਕਿੱਸਾ ਲਿਖਣ ਵਾਲੇ
ਬਖ਼ਾਨ : ਵਿਆਖਿਆਨ
ਰੋਟੀ : ਰਿਜ਼ਕ, ਕਮਾਈ
ਨਾਸ਼ੁਕਰੇ : ਜੋ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਨਾ ਹੋਣ, ਅਕ੍ਰਿਤਘਣ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਜ਼ਿੱਲਤ : ਬੇਕਦਰੀ, ਬੇਪਤੀ, ਖ਼ੁਆਰੀ, ਨਿਰਾਦਰੀ

ਫ਼ੁਰਮਾਨ : ਹੁਕਮ, ਆਦੇਸ਼, ਆਗਿਆ

ਰੁਲਦੀ : ਦੁਰਗਤੀ, ਭਟਕਦੀ

ਫਬਦਾ : ਜਚਦੀ, ਸੁੰਦਰ ਲੱਗਦੀ

ਕੁਲ : ਪੂਰੀ

ਉਜਲੀ : ਚਮਕਦਾਰ, ਨਿਰਮਲ, ਸਾਫ਼

ਲਿੰਬੀ ਪੋਚੀ : ਲਿਪ-ਪੋਚ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਈ

ਪਦਮਸ੍ਰੀ : ਪੁਰਸਕਾਰ ਦਾ ਨਾਂ

ਸਾਖ : ਇੱਜ਼ਤ, ਇਤਬਾਰ

ਅੰਗੜਾਈ : ਕਰਵਟ, ਤਬਦੀਲੀ

ਧਾਕ : ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ, ਮਸ਼ਹੂਰੀ, ਪ੍ਰਭਾਵ, ਦਾਬਾ

ਰਫ਼ੀਕ : ਦੋਸਤ, ਹਮਖਿਆਲ

ਹਰ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਇੱਜ਼ਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ,
ਇਸ ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਘਰ ਹੀ ਜ਼ਿੱਲਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ,
ਕਦ ਕੁਰਸੀ 'ਚੋਂ ਗੂੰਜੇਗਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ
ਜ਼ੱਰਾ ਜ਼ੱਰਾ ਕਹਿ ਉਠੇ ... ...

ਬੇਗਾਨੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜੱਫੀਆਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ,
ਹਿੰਦੀ ਮਾਸੀ ਨੂੰ ਵੀ ਝੁਕ ਝੁਕ ਸੀਸ ਨਿਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ,
ਮਾਂ ਰੁਲਦੀ, ਪੁੱਤ ਕਰਦਾ ਨਾ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ
ਜ਼ੱਰਾ ਜ਼ੱਰਾ ਕਹਿ ਉਠੇ ... ...

ਘਰ ਤਾਂ ਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੋਹਣਾ ਸੋਹਣਾ ਲਗਦਾ ਹੈ
ਮਾਸੀ ਵੀ ਜੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਫਬਦਾ ਹੈ,
ਸ਼ਾਲਾ ਵਸਦਾ ਰਵ੍ਹੇ ਹਮੇਸ਼ ਜਹਾਨ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ,
ਜ਼ੱਰਾ ਜ਼ੱਰਾ ਕਹਿ ਉਠੇ ... ...

ਕੁਲ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਬੋਲੀ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਫੈਲੀ ਹੈ
ਉਜਲੀ ਲਿਸ਼ਕੀ ਲਿੰਬੀ ਪੋਚੀ ਰਤਾ ਨਾ ਮੈਲੀ ਹੈ
ਪਦਮਸ੍ਰੀ ਪਾਤਰ ਹੈ ਕਵੀ ਮਹਾਨ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ
ਜ਼ੱਰਾ ਜ਼ੱਰਾ ਕਹਿ ਉਠੇ ... ...

ਹਰ ਇਕ ਸੁੱਖ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਜੋ ਪਾਂਦੇ ਨੇ
ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਲਿਖਵਾਵਣ ਵੇਲੇ ਕਿਉਂ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਨੇ
ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਰ ਰਹੇ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ
ਜ਼ੱਰਾ ਜ਼ੱਰਾ ਕਹਿ ਉਠੇ ... ...

ਉਂਜ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹੈ ਧਾਕ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ,
ਲੱਚਰ ਗੀਤਾਂ ਕੀਤੀ ਮੈਲੀ ਸਾਖ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ,
ਸੋਹਣੇ ਗੀਤਾਂ ਸੰਗ ਕਰੀਏ ਸਨਮਾਨ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ
ਜ਼ੱਰਾ ਜ਼ੱਰਾ ਕਹਿ ਉਠੇ ... ...

ਮੈਨੂੰ ਇਸਨੇ ਕਵਿਤਾ ਲਿਖਣੀ ਜਦ ਸਿਖਲਾਈ ਸੀ,
ਜੀਵਨ ਮੇਰੇ ਨੇ ਸਚਮੁਚ ਇਕ ਲਈ ਅੰਗੜਾਈ ਸੀ,
ਹੋਂਦ 'ਰਫ਼ੀਕ' ਦੀ ਮਾਨੋ ਹੈ ਵਰਦਾਨ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ,
ਜ਼ੱਰਾ ਜ਼ੱਰਾ ਕਹਿ ਉਠੇ ... ...

ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਰਫ਼ੀਕ

ਟਿੱਪਣੀ

ਉਪਰੋਕਤ ਕਵਿਤਾ ਵਿਚ ਕਵੀ ਨੇ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਗੌਰਵ ਦਾ ਗੁਣਗਾਨ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਕਵੀ ਇਸ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂਆਂ, ਸੂਫ਼ੀਆਂ, ਭਗਤਾਂ ਤੇ ਕਿੱਸਾਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰੋਸਾਈ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਰਕਾਰੀ ਪੱਧਰ ਉਪਰ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਅਪਮਾਨ ਦੇ ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ-ਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਉਠਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਕਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਹਿੰਦੀ ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨੂੰ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਨਮਾਨ ਦੇਣ ਦਾ ਮੁੱਦਾ ਵੀ ਉਠਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਝਿਜਕ ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਗੀਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਸਨਮਾਨ ਵਧਾਉਣ ਉੱਪਰ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣਾ ਆਭਾਰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਜੂਦ ਲਈ ਵਰਦਾਨ ਕਰਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਦੱਸੋ ਖਾਂ ਭਲਾ :

(i) ਰੋਮ-ਰੋਮ ਵਿਚ ਕੌਣ ਵਸਦਾ ਹੈ ?
(ii) 'ਨਾਸ਼ੁਕਰੇ' ਕੌਣ ਹਨ ?
(iii) ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਉੱਪਰ ਕਿੰਨਾਂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੈ ?
(iv) 'ਮਾਸੀ' ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ?
(v) ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸਾਖ ਕਿਉਂ ਮੈਲੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ?
(vi) 'ਰਫ਼ੀਕ' ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ?
(vii) ਕਿਸ ਦੇ ਫੁਰਮਾਨ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਕਦਰ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ?
(viii) ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਕਿਸ ਦੀ ਹਾਣੀ ਹੈ ?

2. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਾਵਿ-ਸਤਰਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਉ :

ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਪਾਤਰ, ਸੰਗੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ,
ਸੂਫ਼ੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਰੱਜ ਰੱਜ ਮਾਣੀ ਸੀ
ਭਗਤਾਂ ਨੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ
ਜ਼ੱਰਾ ਜ਼ੱਰਾ ਕਹਿ ਉਠੇ ...

(i) ਇਹ ਰਚਨਾ ਕਿਸ ਦੀ ਹੈ ?
(ii) ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਸਦਕਾ ਕੀ ਹੋਇਆ ?
(iii) ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਕਿਸ ਨੇ ਮਾਣੀ ਹੈ ?
(iv) ਇਸ ਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਕੌਣ ਅਸ਼-ਅਸ਼ ਕਰ ਉਠਦਾ ਹੈ ?

3. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਵਿ-ਟੋਟੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਗ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ :

ਉਂਜ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹੈ ਧਾਕ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ,
ਲੱਚਰ ਗੀਤਾਂ ਕੀਤੀ ਮੈਲੀ ਸਾਖ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ,
ਸੋਹਣੇ ਗੀਤਾਂ ਸੰਗ ਕਰੀਏ ਸਨਮਾਨ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ
ਜ਼ੱਰਾ ਜ਼ੱਰਾ ਕਹਿ ਉਠੇ ... ...

ਆਉ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੀਏ

ੳ. ਪਾਠ ਤੋਂ ਅੱਗੇ

(i) ਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ? ਇਸ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?

(ii) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦਲੀਲਾਂ ਸਹਿਤ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

(iii) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

(iv) ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ? ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਆਂਕੜੇ ਇਕੱਤਰ ਕਰਕੇ ਇਕ ਚਾਰਟ ਬਣਾਉ।

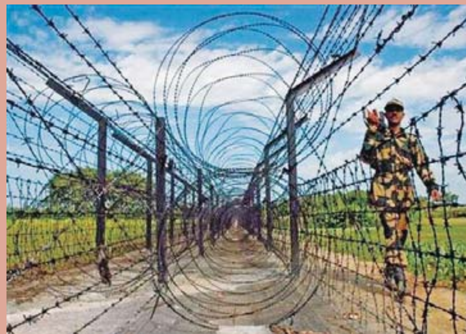
(v) ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਉਪ-ਬੋਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।

ਅ. ਪਾਠ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਪਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਦੱਸ ਕੇ ਵਾਕ ਬਣਾਉ :

(i) ਗੁਣਗਾਨ ...
(ii) ਅਹਿਸਾਨ ...
(iii) ਅੰਗੜਾਈ ...
(iv) ਫੁਰਮਾਨ ...
(v) ਸ਼ੁਕਰਾਨ ...
(vi) ਲਹਿਰਾਂ ...
(vii) ਬੋਲੀ ...
(viii) ਜ਼ੱਰਾ-ਜ਼ੱਰਾ ...
(ix) ਸਨਮਾਨ ...
(x) ਕਿੱਸਾਕਾਰ ...

ਮਾਂ ਜੋ ਏਧਰ ਵੀ ਤੇ ਉਧਰ ਵੀ

ਅੱਜ ਫੇਰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਚਮਕਿਆ ਹੈ ਸੂਰਜ
ਏਧਰ ਵੀ ਓਧਰ ਵੀ
ਸਰਹੱਦ ਦੇ ਇਸ ਪਾਰ
ਸਰਹੱਦ ਦੇ ਉਸ ਪਾਰ
ਹਵਾ ਮਸਤ, ਬੇਖ਼ਬਰ ਸਰਹੱਦੀ ਪਹਿਰੇ ਤੋਂ
ਹਮਸਾਏ ਦੇ ਘਰ 'ਚ ਗਈ ਹੈ
ਉਸ ਤਰਫ਼ ਬਿਨਾਂ ਖ਼ੌਫ਼ ਦੇ ਘੁੰਮੀ ਹੈ
ਸਭ ਦੀ ਸੁਖ ਸਾਂਦ ਪੁੱਛੀ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਪਰਤ
ਆਈ ਹੈ ਮੇਰੀ ਤਰਫ਼
ਹੁਣੇ ਰਾਤ ਹੋਵੇਗੀ ਚੰਦਾ ਮਾਮਾ ਆਏਗਾ
ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅਣਗਿਣਤ
ਕਹਾਣੀਆਂ ਲਿਆਏਗਾ।
ਏਧਰ ਵੀ ਦਾਦੀ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਏਗੀ
ਓਧਰ ਵੀ ਦਾਦੀ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਏਗੀ
ਚੰਨਾ ਵੇ ਤੇਰੀ ਚਾਨਣੀ, ਤਾਰਿਆ ਵੇ ਤੇਰੀ ਲੋਅ
ਚੰਨ ਪਕਾਵੇ ਰੋਟੀਆਂ ਤਾਰਾ ਕਰੇ ਰਸੋਅ
ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ ਹੀ ਗਏ ਹਾਂ ਮਾਮੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ
ਮਾਮਾ ਤਾਂ ਮਾਂ ਦਾ ਭਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਮਾਂ ਜੋ ਏਧਰ ਵੀ ਹੈ ਓਧਰ ਵੀ
ਸਰਹੱਦ ਦੇ ਇਸ ਪਾਰ
ਸਰਹੱਦ ਦੇ ਉਸ ਪਾਰ
ਮਾਂ ਤਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਸੁਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਲੋਰੀਆਂ
ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਨਿੱਘ
ਤੇਰੀ ਮਾਂ ਸੋ ਮੇਰੀ ਮਾਂ



ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਸਰਹੱਦ : ਕਿਸੇ ਦੇਸ ਦੀ ਸੀਮਾ, ਹੱਦ, ਬਾਰਡਰ
ਇਸ ਪਾਰ : ਇਧਰਲੇ ਪਾਸੇ
ਉਸ ਪਾਰ : ਉਧਰਲੇ ਪਾਸੇ
ਮਸਤ : ਬੇਪਰਵਾਹ, ਮੁਗਧ, ਲੀਨ
ਪਹਿਰਾ : ਰਖਵਾਲੀ, ਰਾਖੀ
ਹਮਸਾਏ : ਗੁਆਂਢੀ
ਤਰਫ਼ : ਪਾਸਾ, ਵੱਲ
ਖ਼ੌਫ਼ : ਡਰ
ਪਰਤ : ਵਾਪਸ
ਲੋਅ : ਰੌਸ਼ਨੀ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼
ਲੋਰੀਆਂ : ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਲਾਉਣ ਲਈ ਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਗੀਤ
ਨਿੱਘ : ਪਿਆਰ, ਸੁਖ, ਆਰਾਮ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਕੰਡਿਆਲੀ : ਕੰਡੇਦਾਰ, ਕੰਡਿਆਂ ਵਾਲੀ
ਹਿੱਕ : ਸੀਨਾ
ਥਾਵੇਂ : ਦੀ ਥਾਂ
ਸਿਰਨਾਵਾਂ : ਪਤਾ, ਟਿਕਾਣਾ

ਏਨੀ ਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹਰ ਝਗੜੇ ਦਾ
ਏਹੀਓ ਹੱਲ ਹੈ !
ਚਲੋ ਆਓ ! ਕੰਡਿਆਲੀ ਤਾਰ ਨੂੰ ਉਖਾੜੀਏ
ਧਰਤੀ ਮਾਂ ਦੀ ਹਿੱਕ 'ਤੇ ਕੰਡਿਆਲੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਗੱਡੀਆਂ ਨੇ ਕਮਲਿਓ !
ਆਓ ! ਸਰਹੱਦ ਦੀ ਤਾਰ ਥਾਵੇਂ ਫੁੱਲ ਬੀਜੀਏ
ਫੁੱਲ ਜੋ ਮੁਹੱਬਤ ਦਾ ਸਿਰਨਾਵਾਂ ਨੇ
ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਛਾਵਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਫੁੱਲ ਪ੍ਰੇਮ ਭੇਂਟ 'ਚ
ਖੁਸ਼ਬੂ ਏਧਰ ਵੀ ਫੈਲੇਗੀ
ਖੁਸ਼ਬੂ ਓਧਰ ਵੀ ਫੈਲੇਗੀ
ਅੱਜ ਫੇਰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਚਮਕਿਆ ਹੈ ਸੂਰਜ
ਏਧਰ ਵੀ ਓਧਰ ਵੀ
ਸਰਹੱਦ ਦੇ ਇਸ ਪਾਰ
ਸਰਹੱਦ ਦੇ ਉਸ ਪਾਰ !

ਡਾ. ਸੁਦਰਸ਼ਨ ਗਾਸੋ

ਟਿੱਪਣੀ

ਉਪਰੋਕਤ ਰਚਨਾ ਇਕ ਛੰਦ-ਮੁਕਤ ਕਵਿਤਾ ਭਾਵ ਨਜ਼ਮ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਕਵਿਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਲੈਅ ਜਾਂ ਰਿਦਮ ਨਾਲੋਂ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਵੀ ਡਾ. ਸੁਦਰਸ਼ਨ ਗਾਸੋ ਨੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡੀਆਂ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਲਈ ਉਸ ਨੇ ਧਰਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਰਤਿਆ ਹੈ। ਸੂਰਜ, ਚੰਨ ਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤਕ ਬਿੰਬਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਨੂੰ ਹਲੂਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸੂਰਜ, ਚੰਨ ਤੇ ਹਵਾ ਲਈ ਕੋਈ ਦੁਨਿਆਵੀ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਫਿਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਹੱਦਬੰਦੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਝਗੜੇ ਕਿਉਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਕਵੀ ਸਰਹੱਦ ਦੀ ਕੰਡਿਆਲੀ ਤਾਰ ਨੂੰ ਉਖਾੜ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਫੁੱਲ ਬੀਜਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਵਿਤਾ ਰਾਹੀਂ ਨਫ਼ਰਤ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ-ਮੁਹੱਬਤ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਵਿਤਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਸਰਹੱਦਾਂ ਨਾਲ ਪੈਂਦੀਆਂ ਮਨੁੱਖੀ ਵੰਡੀਆਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਨ ਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. **ਦੱਸੋ ਖਾਂ ਭਲਾ :**
   (i) ਕਵੀ ਸੁਦਰਸ਼ਨ ਗਾਸੋ ਨੇ ਸਰਹੱਦ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਕਿਸ ਦੇ ਚਮਕਣ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ?
   (ii) ਦਾਦੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਸੁਣਾਏਗੀ ?

(iii) ਕਵਿਤਾ ਵਿਚ 'ਮਾਂ' ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ?

(iv) ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਝਗੜੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ?

(v) ਸਰਹੱਦ ਉੱਤੇ ਤਾਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਬੀਜਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ?

(vi) ਫੁੱਲ ਕਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ ?

(vii) ਰੋਟੀਆਂ ਕੌਣ ਪਕਾਉਂਦਾ ਹੈ ?

(viii) ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਡਰ ਦੇ ਏਧਰ-ਓਧਰ ਕੌਣ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ ?

2. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਾਵਿ-ਸਤਰਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਉ :

ਪ੍ਰੇਮੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਫੁੱਲ ਪ੍ਰੇਮ ਭੇਂਟ 'ਚ
ਖੁਸ਼ਬੂ ਏਧਰ ਵੀ ਫੈਲੇਗੀ
ਖੁਸ਼ਬੂ ਓਧਰ ਵੀ ਫੈਲੇਗੀ
ਅੱਜ ਫੇਰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਚਮਕਿਆ ਹੈ ਸੂਰਜ
ਏਧਰ ਵੀ ਓਧਰ ਵੀ
ਸਰਹੱਦ ਦੇ ਇਸ ਪਾਰ
ਸਰਹੱਦ ਦੇ ਉਸ ਪਾਰ !

(i) ਸਰਹੱਦ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਕੀ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ?

(ii) ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੀ ਚਮਕਦਾ ਹੈ ?

(iii) ਫੁੱਲ ਭੇਂਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ?

(iv) ਉਪਰੋਕਤ ਪੈਰੇ ਵਿਚ ਕਵੀ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

3. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਾਵਿ-ਸਤਰਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਉ :

ਅੱਜ ਫੇਰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਚਮਕਿਆ ਹੈ ਸੂਰਜ
ਏਧਰ ਵੀ ਓਧਰ ਵੀ
ਸਰਹੱਦ ਦੇ ਇਸ ਪਾਰ
ਸਰਹੱਦ ਦੇ ਉਸ ਪਾਰ
ਹਵਾ ਮਸਤ, ਬੇਖ਼ਬਰ ਸਰਹੱਦੀ ਪਹਿਰੇ ਤੋਂ
ਹਮਸਾਏ ਦੇ ਘਰ 'ਚ ਗਈ ਹੈ
ਉਸ ਤਰਫ਼ ਬਿਨਾਂ ਖ਼ੌਫ਼ ਦੇ ਘੁੰਮੀ ਹੈ
ਸਭ ਦੀ ਸੁਖ ਸਾਂਦ ਪੁੱਛੀ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਪਰਤ
ਆਈ ਹੈ ਮੇਰੀ ਤਰਫ਼

(i) ਹਵਾ ਕਿਸ ਤੋਂ ਬੇਖ਼ਬਰ ਹੈ ?

(ii) ਹਵਾ ਸਰਹੱਦ ਪਾਰ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਆਈ ਹੈ ?

(iii) ਮਸਤੀ ਵਿਚ ਕੌਣ ਹੈ ?

(iv) ਕੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਉਪਰ ਸਰਹੱਦ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?

4. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਾਵਿ-ਸਤਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਗ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ :

ਮਾਂ ਤਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਸੁਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਲੋਰੀਆਂ
ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਨਿੱਘ
ਤੇਰੀ ਮਾਂ ਸੋ ਮੇਰੀ ਮਾਂ
ਏਨੀ ਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹਰ ਝਗੜੇ ਦਾ
ਏਹੀਓ ਹੱਲ ਹੈ !
ਚਲੋ ਆਓ ! ਕੰਡਿਆਲੀ ਤਾਰ ਨੂੰ ਉਖਾੜੀਏ

ਆਉ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੀਏ

ੳ. ਪਾਠ ਤੋਂ ਅੱਗੇ

(i) ਸਰਹੱਦ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ। ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਸਰਹੱਦਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।

(ii) ਦੇਸ ਅੰਦਰ ਹਿੰਸਾ ਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖ਼ਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

(iii) ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ? ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

(iv) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰਹੱਦ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਵਿਤਾ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਸੁਣੀ ਹੈ ? ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪੁਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।

ਅ. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਮਾਸੀ ਸ਼ਬਦ ਚੁਣੋ :

(i) ਸਾਰਾ ਦਿਨ, (ii) ਏਧਰ ਓਧਰ, (iii) ਇਸ ਪਾਰ, (iv) ਦਾਦੀ ਪੋਤਾ

ੲ. ਪਾਠ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉਤੇ ਜੋੜੇ ਬਣਾਉ :

ਹਵਾ = ਕੰਡਿਆਲੀ
ਦਾਦੀ = ਮਸਤ
ਤਾਰ = ਫੁੱਲ
ਪ੍ਰੇਮ = ਕਹਾਣੀ

ੲ. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਾਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵਿਸਮਿਕ ਚੁਣ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਵੀ ਦੱਸੋ :

	ਵਾਕ	ਵਿਸਮਿਕ	ਕਿਸਮ
(i)	ਧੰਨ ਭਾਗ ! ਸਰਹੱਦ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਈ।	...	...
(ii)	ਆਹਾ ! ਕਮਾਲ ਦਾ ਫੁੱਲ ਏ।	...	...
(iii))	ਕਾਸ਼ ! ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ।	...	...
(iv)	ਠਹਿਰ ਜ਼ਰਾ ! ਮੈਂ ਕੰਡਿਆਲੀ ਤਾਰ ਹੁਣੇ ਉਖਾੜਦਾ ਹਾਂ।	...	...
(v)	ਵੇ ਪੁੱਤ ! ਸਰਹੱਦ ਪਾਰ ਨਾ ਜਾਈਂ।	...	...

ਕੁੱਖ ਦੀ ਆਵਾਜ਼

ਨਾ ਕੋਈ ਖੇਡ, ਖਿਡੌਣਾ ਮੰਗਾਂ, ਪਾਲਣੇ ਵਿਚ ਨਾ ਸੌਣਾ ਮੰਗਾਂ।
ਇਕੋ ਮੰਗ ਮੇਰੀ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ, ਮਿੰਨਤਾਂ ਕਰ ਕਰ ਹਾਰੀ ਮਾਂ।
ਨਹੀਂ ਮੰਗਦੀ ਮੈਂ ਲੋਰੀ ਤੈਥੋਂ, ਜਨਮ ਤਾਂ ਦੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਮਾਂ।

ਲਾਡੋ ਕਹਿਕੇ ਸੱਦ ਲਵੀਂ, ਭਾਵੇਂ ਗੋਦੀ ਵਿਚ ਬਿਠਾਵੀਂ ਨਾ।
ਇੰਨੇ ਨਾਲ ਹੀ ਠੰਡ ਪੈ ਜਾਊ, ਭਾਵੇਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਵੀਂ ਨਾ।
ਨਾਲ ਬਿਆਜ ਦੇ ਮੋੜ ਦੇਵਾਂਗੀ, ਦੇ ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਉਧਾਰੀ ਮਾਂ।
ਨਹੀਂ ਮੰਗਦੀ ਮੈਂ ...



ਬਾਪੂ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਕੇ ਦੇਖੀਂ, ਹੱਥ ਜੋੜ ਵਾਸਤੇ ਪਾਉਂਦੀ ਹਾਂ।
ਕੈਸੀ ਲਗਦੀ ਰੱਬ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ, ਬਸ ਇਹ ਤੱਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।
ਕੈਸਾ ਹੁੰਦਾ ਬਾਬਲ ਪਿਆਰਾ, ਕੈਸੀ ਹੁੰਦੀ ਪਿਆਰੀ ਮਾਂ।
ਨਹੀਂ ਮੰਗਦੀ ਮੈਂ ...

ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੋਚ ਲਿਆ ਤੂੰ, ਧੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਆਵਾਂਗੀ।
ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਵੀਰ ਮੇਰੇ ਨੂੰ ਰੱਖੜੀ ਕਿੰਜ ਬਨ੍ਹਾਵਾਂਗੀ।
ਪਲ ਵਿਚ ਪੱਤਾ-ਪੱਤਾ ਹੋਜੂ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਫੁਲਵਾੜੀ ਮਾਂ।
ਨਹੀਂ ਮੰਗਦੀ ਮੈਂ ...

ਬਾਬਲ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਖਰਚਾ ਕਰਦੀ, ਖਰਚੇ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਡਰਦਾ ਏਂ।
ਕੰਨਿਆ-ਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਕਿਉਂ ਕੰਨਿਆ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਦਾ ਏਂ।
ਕਿਸੇ ਸਹੇਲੀ ਤੋਂ ਮੰਗ-ਮੰਗ ਕੇ, ਪੜ੍ਹ ਲਊਂ ਕਿਤਾਬ ਉਧਾਰੀ ਮਾਂ।
ਨਹੀਂ ਮੰਗਦੀ ਮੈਂ ...

ਕਹਿੰਦੇ ਬਾਬਲ ਰੱਬ ਵਰਗਾ ਤੇ ਮਾਵਾਂ ਛਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨੇ।
ਫੇਰ ਕਿਉਂ ਧੀਆਂ ਕਤਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ, ਰੋਜ਼ ਸਲਾਹਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨੇ।
'ਬੀਬੀਪੁਰੀਏ' ਦੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ, ਬਹਿ ਕੇ ਕਦੇ ਵਿਚਾਰੀਂ ਮਾਂ।
ਨਹੀਂ ਮੰਗਦੀ ਮੈਂ ...

ਡਾ. ਦੇਵਿੰਦਰ ਬੀਬੀਪੁਰੀਆ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਲੋਰੀ : ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਲਾਉਣ ਲਈ ਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਗੀਤ
ਸੱਦ : ਬੁਲਾ
ਬਾਬਲ : ਪਿਤਾ, ਬਾਪ

ਟਿੱਪਣੀ

ਇਸ ਕਵਿਤਾ ਵਿਚ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ (ਅਣਜੰਮੀ ਧੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ) ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਵਧਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਵੀ ਦੇਵਿੰਦਰ ਬੀਬੀਪੁਰੀਆ ਨੇ ਜਨਮ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੀ ਧੀ ਵਲੋਂ ਮਾਂ ਤੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਦੁਹਾਈ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਜੂਦ ਨੂੰ ਸਲਾਮਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇਕ ਕਥਾ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਕੋਈ ਬੋਝ ਨਾ ਬਣਨ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿੰਦੀ ਹੋਈ ਆਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਲਣੇ ਤੇ ਖਿਡੌਣੇ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਏਗੀ। ਉਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੀ ਉਧਾਰ ਲੈ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਪਿਤਾ ਤੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਰੱਬ ਵਰਗੇ ਪਿਤਾ ਤੇ ਠੰਡੀਆਂ ਛਾਵਾਂ ਵਰਗੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਕਵਿਤਾ ਵਿਚ ਧੀ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲਈ ਮਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਦੱਸੋ ਖਾਂ ਭਲਾ :

(i) ਧੀ ਕਿੱਥੇ ਬੈਠਣਾ ਲੋਚਦੀ ਹੈ ?
(ii) ਬਾਬਲ ਨੂੰ ਕਿਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ?
(iii) ਕਵਿਤਾ ਵਿਚ 'ਪਿਆਰਾ' ਤੇ 'ਪਿਆਰੀ' ਕੌਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੀ ਵੇਖਣ ਦੀ ਚਾਹਵਾਨ ਹੈ ?
(iv) ਮਾਂ ਤੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ?
(v) ਧੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਕਿਥੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੈ ?
(vi) 'ਲਾਡੋ' ਅਖਵਾਉਣਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ?
(vii) ਧੀ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਵੰਗਾਰਦੀ ਹੋਈ ਵੀਰ ਦੇ ਰੱਖੜੀ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਯਾਦ ਦੁਆਉਂਦੀ ਹੈ ?
(viii) ਧੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਕੀ ਸਥਾਨ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ ?

2. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਾਵਿ-ਸਤਰਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਉ :

ਲਾਡੋ ਕਹਿਕੇ ਸੱਦ ਲਵੀਂ, ਭਾਵੇਂ ਗੋਦੀ ਵਿਚ ਬਿਠਾਵੀਂ ਨਾ।
ਇੰਨੇ ਨਾਲ ਹੀ ਠੰਡ ਪੈ ਜਾਊ, ਭਾਵੇਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਵੀਂ ਨਾ।
ਨਾਲ ਬਿਆਜ ਦੇ ਮੋੜ ਦੇਵਾਂਗੀ, ਦੇ ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਉਧਾਰੀ ਮਾਂ।
ਨਹੀਂ ਮੰਗਦੀ ਮੈਂ ...

(i) ਲਾਡੋ ਕਹਿ ਕੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਸੱਦਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ?
(ii) ਕੌਣ, ਕਿਸ ਦੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਕਿਉਂ ?
(iii) ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਤਰਾਂ ਦੇ ਕਵੀ ਦਾ ਕੀ ਨਾਂ ਹੈ ?
(iv) ਮਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ?

ੲ. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਵਿ-ਟੋਟੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਗ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ :

ਬਾਬਲ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਖਰਚਾ ਕਰਦੀ, ਖਰਚੇ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਡਰਦਾ ਏਂ।
ਕੰਨਿਆ-ਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਕਿਉਂ ਕੰਨਿਆਂ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਦਾ ਏਂ।
ਕਿਸੇ ਸਹੇਲੀ ਤੋਂ ਮੰਗ-ਮੰਗ ਕੇ, ਪੜ੍ਹ ਲਊਂ ਕਿਤਾਬ ਉਧਾਰੀ ਮਾਂ।
ਨਹੀਂ ਮੰਗਦੀ ਮੈਂ ...

ਆਉ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੀਏ

ੳ. ਪਾਠ ਤੋਂ ਅੱਗੇ

(i) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦਾਜ ਕਾਰਨ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਤਰਕ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉਪਰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
(ii) ਕੁੱਖ ਵਿਚ ਕੰਨਿਆ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉਪਰ ਰਿਪੋਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
(iii) ਧੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਆਪਣੇ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
(iv) ਭਰੂਣ-ਹੱਤਿਆ ਵਿਰੁੱਧ ਇਕ ਗੀਤ ਲਿਖ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗਾਉਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ।

ਅ. ਕਵਿਤਾ ਵਿਚੋਂ ਸਮਾਸੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਕ ਬਣਾਉ।

ੲ. ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਧੀ ਨੂੰ ਬੋਝ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਪਰ ਕਈ ਧੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦਾ ਨਾਂ ਰੌਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ? ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਹਾਨ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।

ਨੰਬਰ ਵਨ ਦੀ ਰੇਸ

ਸੁਣ ਲਉ, ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਕੰਨ
ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ, ਬੱਲੇ ਪੰਜਾਬੀ
ਰਹਿੰਦੇ ਨੰਬਰ ਵਨ
ਵਨ ਬਾਈ ਵਨ,
ਸਦਾ ਹੀ ਨੰਬਰ ਵਨ।

ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਹੁੰਨੇ ਆਂ ਉਇ। ਟੈਂ ਨੀ ਮੰਨਦੇ ਟੁੰਡੀਲਾਟ ਦੀ, ਵੱਡ-ਵਡੇਰੇ ਰਾਠ ਦੀ, ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਠਾਠ ਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਹੁੰਨੇ ਆਂ ਉਇ।



ਕਣਕ ਉਗਾਉਣ 'ਤੇ ਆਏ ਤਾਂ ਮੁਲਕ ਦੇ ਅੰਨਦਾਤਾ ਬਣ ਗਏ। ਕਰਜ਼ਾ ਚੁੱਕ-ਚੁੱਕ ਵੀ ਅੰਨ ਉਗਾਇਆ। ਦੇਸ਼ ਦੇ ਭੰਡਾਰੇ ਭਰ ਦਿੱਤੇ। ਪੰਜਾਬੀ ਅਨਾਜ ਉਗਾਉਣ 'ਚ ਨੰਬਰ ਵਨ ਹੋ ਗਏ। ਮੁਲਕ ਨੂੰ ਅੰਨ ਖ਼ਾਤਰ ਅਮਰੀਕਾ-ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲ ਝਾਕਣੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ। ਕਣਕ ਰੱਖਣ ਤੇ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹੀ, ਗਦਾਮਾਂ ਵਿਚ ਪਈ-ਪਈ ਕਣਕ ਸੜਨ ਲੱਗ ਪਈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਅੰਨ ਉਪਜਾਉਣ 'ਚ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹਟੇ।

ਸੁਨਹਿਰੀ ਝੋਨਾ ਲਾਉਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਝੋਨਾ ਲਾਉਣ 'ਚ ਨੰਬਰ ਵਨ ਹੋ ਗਿਆ। ਝੋਨੇ 'ਚ ਦੇਸ਼ ਧੰਨ-ਧੰਨ ਹੋ ਗਿਆ। ਝੋਨਾ ਲਾਉਣਾ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਲਈ ਫੰਨ ਹੋ ਗਿਆ। ਜ਼ਮੀਨ ਹੇਠਲਾ ਪਾਣੀ ਭਾਵੇਂ ਪੰਜ ਸੌ ਫੁੱਟ ਹੇਠਾਂ ਚਲਾ ਗਿਆ ਪਰ ਅਸੀਂ ਝੋਨਾ ਲਾਉਣੋਂ ਨਹੀਂ ਹਟੇ। ਬਥੇਰਾ ਖੇਤੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਰੌਲਾ ਪਾਇਆ, ਬਥੇਰਾ ਹਟਕਿਆ ਰੋਕਿਆ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਵਾਲਿਆਂ 'ਚੋਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਇਕ ਵਾਰੀ ਵਧਾਇਆ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹਟਾਇਆ।

ਅੰਗੂਰ ਉਗਾਏ ਤਾਂ ਰੇਹੜੀਆਂ 'ਤੇ ਰੁਲਣ ਲਾ ਦਿੱਤੇ। ਪੰਜਾਬ ਅੰਗੂਰੋ ਅੰਗੂਰੀ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਲਿਆ। ਭਾਵੇਂ ਅੰਗੂਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿਉਂਕ ਵੀ ਆਈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਵਾਲਿਆਂ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਟੈਂ : ਰੋਅਬ
ਰਾਠ : ਰਾਜਾ, ਮੁਖੀ, ਸੂਰਮਾ
ਠਾਠ : ਸ਼ਾਨ
ਉਗਾਉਣ : ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਬੀਜਣ
ਭੰਡਾਰੇ : ਵਸਤੂਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਗੁਦਾਮ
ਝਾਕਣੋਂ : ਵੇਖਣੋਂ
ਸੜਨ : ਖ਼ਰਾਬ
ਉਪਜਾਉਣ : ਪੈਦਾ ਕਰਨ
ਝੋਨਾ : ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਫ਼ਸਲ, ਧਾਨ
ਲਾਉਣਾ : ਝੋਨੇ ਦੀ ਪਨੀਰੀ ਲਾਉਣੀ
ਬਥੇਰਾ : ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਹਟਕਿਆ : ਸੁਚੇਤ ਕੀਤਾ, ਵਰਜਿਆ
ਅੰਗੂਰੋ ਅੰਗੂਰੀ : ਅੰਗੂਰਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ
ਸਿਉਂਕ : ਦੀਮਕ

'ਚ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਕਿਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾਗੁਪਰੀ ਸੰਤਰੇ ਭੁਲਾ ਦਿੱਤੇ। ਵੀਹ-ਵੀਹ ਰੁਪਏ ਦਾ ਕੱਟਾ ਵਿਕਣ ਲਾ ਦਿੱਤਾ। ਹਟ ਪਿੱਛੇ ਉਇ ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਹੁੰਨੇ ਆਂ ਉਇ। ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪੈ ਜਾਈਏ, ਸਿਰੇ ਲਾ ਕੇ ਛੱਡਦੇ ਆਂ। ਧੁਨ ਦੇ ਪੱਕੇ ਆਂ। ਜਿਧਰ ਨੂੰ ਤੁਰ ਪਈਏ, ਬਸ ਫ਼ਤਹਿ ਕਰਕੇ ਹੀ ਦਮ ਲੈਂਦੇ ਆਂ। ਹਰ ਕੰਮ ਰੱਜ ਕੇ ਹੀ ਕਰਦੇ ਆਂ। ਹੋਰ ਤਾਂ ਹੋਰ ਇਸ਼ਕ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਆ ਜੀਏ ਤਾਂ ਰੱਜ ਕੇ ਹੀ ਕਰਦੇ ਆਂ। ਏਨੇ ਆਸ਼ਕ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਿੱਤੇ 'ਚ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨੇ ਸਾਡੇ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਨੇ। ਚੜ੍ਹਦੇ ਤੋਂ ਚੜ੍ਹਦੇ ਆਸ਼ਕ।

ਨੰਬਰ ਵਨ ਰਹਿਣਾ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਜਨਮ-ਸਿੱਧ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ 'ਚ ਵੀ ਨੰਬਰ ਵਨ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ। ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਹੀ ਲੈ ਲਉ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਇਕ ਭਾਖੜਾ ਡੈਮ ਪੀ ਕੇ ਡਕਾਰ ਵੀ ਨੀ ਮਾਰਦੇ। ਬਾਕੀ ਨਸ਼ੇ ਰੁੰਘੇ 'ਚ ਨੇ। ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਹੁਣ ਨਸ਼ਿਆਂ 'ਚ ਵੀ ਨੰਬਰ ਵਨ ਹੋ ਗਏ ਆਂ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਹਾਲ ਇਹ ਹੋ ਗਿਐ ਕਿ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਜੁਆਕ ਨੂੰ ਗੁੜ੍ਹਤੀ ਵੀ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਹੀ ਦੇਣ ਲੱਗੇ ਆਂ। ਸਾਡੇ ਗੱਭਰੂ ਇਸ ਪਾਸੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਧੁਨ 'ਚ ਉਹ ਪਿਉ ਦੀ ਨੀ ਸੁਣਦੇ, ਮਾਂ ਦੀ ਨੀ ਸੁਣਦੇ, ਨਸ਼ਾ ਪੀ-ਪੀ ਪਾਪੀ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਪੁਣਦੇ।

ਭਰੂਣ-ਹੱਤਿਆ 'ਚ ਵੀ ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਅਸੀਂ ਨੰਬਰ ਵਨ ਹੋ ਗਏ ਆਂ। ਅਸੀਂ ਦੇਵੀਆਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਆਂ ਪਰ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਖਾਂ 'ਚ ਹੀ ਮਾਰਦੇ ਆਂ। ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੀ ਧੀ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਰਾਖਸ਼ਾਂ ਵਾਂਗ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਂ ਵੀ ਧੀ ਦੀ ਵੈਰੀ, ਪਿਉ ਦੀ ਅੱਖ ਵੀ ਕੈਰੀ, ਦਾਦੀ ਪੋਤੀ ਨੂੰ ਬਿਲੇ ਲਾਉਣ ਦੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕਰੇ ਤਿਆਰੀ, ਬਾਬੇ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਨਹੀਂ ਮਿਆਰੀ। ਮਰ ਰਹੀਆਂ ਧੀਆਂ ਦੀ ਪੁਕਾਰ, ਚੀਤਕਾਰ ਸਾਡੇ ਕੰਨੀਂ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਧੀਆਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਜਾਂਬਾਜ਼, ਬਹਾਦਰ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਬਹਾਦਰੀ ਕਿਹੜਾ ਮੋੜਾ ਕੱਟ ਗਈ ਐ ? ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਵੇਚਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਵੀ ਅਸੀਂ ਨੰਬਰ ਵਨ ਹੋ ਗਏ ਆਂ। ਮੁਲਕ ਦੇ ਕਿਸਾਨ ਕਿਤੇ ਏਨੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਨਹੀਂ ਵੇਚਦੇ ਜਿੰਨੀ ਅਸੀਂ ਵੇਚ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਵੇਚ-ਵੇਚ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਕਾਰਾਂ ਖ਼ਰੀਦ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਵੱਡੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਲਿਆ ਰਹੇ ਆਂ, ਭਾਰੀ ਮੋਟਰ ਸਾਈਕਲਾਂ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਆਂ। ਸਾਡੀ ਹਾਲਤ ਹੁਣ ਉਹ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਆ 'ਮੱਝ ਵੇਚ ਕੇ ਘੋੜੀ ਲਈ, ਦੁੱਧ ਪੀਣੋਂ ਗਏ, ਲਿੱਦ ਚੁੱਕਣੀ ਪਈ'। ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਵੇਚ-ਵੇਚ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰਲੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵੱਲ ਦੌੜ ਲਾਈ ਹੋਈ ਐ। ਰੇਸਾਂ ਹੀ ਰੇਸਾਂ। ਏਜੰਟਾਂ ਨੇ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਪਿੰਜਰੇ ਲਾਏ ਹੋਏ ਨੇ। ਸਾਡੀ



ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਕੱਟਾ : ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਛੋਟੀ ਬੋਰੀ
ਵਿਕਣ : ਵੇਚਣ
ਧੁਨ : ਨਿਸ਼ਚਾ, ਧਾਰਨਾ
ਫ਼ਤਹਿ : ਸਫ਼ਲਤਾ, ਜਿੱਤ
ਆਜੀਏ : ਆ ਜਾਈਏ
ਖਿੱਤੇ : ਖੇਤਰ, ਇਲਾਕਾ
ਚੜ੍ਹਦੇ ਤੋਂ ਚੜ੍ਹਦੇ : ਵੱਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ, ਕਹਿੰਦੇ ਕਹਾਉਂਦੇ
ਭਾਖੜਾ ਡੈਮ : ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਬਿਜਲੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ
ਰੁੰਘੇ : ਮੁਫ਼ਤ ਵਿਚ
ਗੁੜ੍ਹਤੀ : ਜਨਮ ਘੁੱਟੀ, ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਹਿਦ, ਗੁੜ ਆਦਿ ਦੇ ਮੇਲ ਤੋਂ ਬਣੀ ਵਸਤੂ
ਪੁਣਦੇ : ਕੋਸਦੇ
ਭਰੂਣ-ਹੱਤਿਆ : ਅਣਜੰਮੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਗਰਭ ਵਿਚ ਮਾਰਨਾ
ਧੀਆਂ : ਬੇਟੀਆਂ, ਪੁੱਤਰੀਆਂ
ਕੁੱਖਾਂ : ਗਰਭ
ਕੈਰੀ : ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਵੇਖਣਾ
ਬਿਲੇ ਲਾਉਣਾ : ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ, ਮਾਰਨ
ਮਿਆਰੀ : ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ, ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ
ਚੀਤਕਾਰ : ਚੰਘਿਆੜ, ਚੀਕ
ਜਾਂਬਾਜ਼ : ਜਾਨ ਵਾਰਨ ਵਾਲੇ
ਕਿਤੇ : ਕਿਧਰੇ

ਮੁੰਡ੍ਹੀਰ ਚੂਹਿਆਂ ਵਾਂਗ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਿੰਜਰਿਆਂ 'ਚ, ਭੱਜ-ਭੱਜ ਵੜਦੀ ਐ। ਕੈਦ ਹੋ-ਹੋ ਕੂਕਦੀ ਹੈ, ਚੂਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਚੂਹਾ ਦੌੜ 'ਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਲਈ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਇਕ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਵੀਹ ਕਿੱਲਿਆਂ ਵਾਲਾ ਟਰੈਕਟਰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਦੋ ਕਿੱਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਦੇ ਢਿੱਡ 'ਚ ਮਰੋੜ ਉਠਣ ਲਗਦੇ ਨੇ। ਉਸ ਦੇ ਨੱਕ ਦੀ ਟੋਪੀ ਫਰਕਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੂਰਤ ਆਵੇ ਟਰੈਕਟਰ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਟਰੈਕਟਰ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲਿਆਂ 'ਚ ਵੀ ਤੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ 'ਚ ਵੀ ਨੰਬਰ ਵਨ ਹੀ ਹਾਂ। ਟਰੈਕਟਰ ਮੰਡੀ 'ਚ ਜਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਦੇਖ ਲਉ, ਨਵੇਂ ਨਕੋਰ ਟਰੈਕਟਰ ਵੀ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਲ੍ਹ-ਕਿੱਲ੍ਹ ਹਾਕਾਂ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਨੇ।

ਗ਼ਾਲਿਬ ਦਾ ਇਕ ਸ਼ੇਅਰ ਹੈ :-

'ਕਰਜ਼ ਕੀ ਪੀਤੇ ਹੈਂ ਮੈਅ
ਔਰ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ ਕਿ ਹਾਂ,
ਰੰਗ ਲਾਏਗੀ ਹਮਾਰੀ,
ਫਾਕਾਮਸਤੀ ਏਕ ਦਿਨ।'

ਕਰਜ਼ਦਾਰਾਂ 'ਚ ਵੀ ਅਸੀਂ ਨੰਬਰ ਵਨ ਹੋ ਗਏ ਆਂ। ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਮੌਅਲਾਂ ਵਾਲੇ, ਗਰਮ ਸ਼ੌਲਾਂ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਨੇ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਬਚਾਂਗੇ ਕਿਵੇਂ ?

ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਕਾਲਾ ਮੌਸਮ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਕਹਿਰੀ ਪੰਜੇ ਤੋਂ ਗਲਮਾ ਕਿਵੇਂ ਛੁਡਾਈਏ। ਇਕ ਪੰਜਾਬੀ ਮੁਹਾਵਰਾ ਹੈ 'ਆਪੇ ਫਾਥੜੀਏ ਤੈਨੂੰ ਕੌਣ ਛੁਡਾਵੇ'।

ਨੰਬਰ ਵਨ ਬਣਨ ਦੀ ਰੇਸ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਹੰਟਰਮੈਨ ਸਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਆਉ ਇਸ ਦੀ ਮਾਰ ਤੇ ਫਟਕਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਈ ਸਬੀਲ ਬਣਾਈਏ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਕੌਲ ਸ਼ਾਇਰ ਦੇ :

'ਨਾ ਸਮਝੋਗੇ ਤੋ ਮਿਟ ਜਾਉਗੇ ਪੰਜਾਬ ਵਾਲੋ,
ਤੁਮਹਾਰੀ ਦਾਸਤਾਂ ਤੱਕ ਭੀ ਨਾ ਹੋਗੀ ਦਾਸਤਾਨੋਂ ਮੇਂ।'



ਨਸ਼ਿਆਂ 'ਚ ਡੁੱਬ ਰਹੀ ਮੁੰਡ੍ਹੀਰ ਦੀ ਰਾਖੀ ਦੀ ਕੋਈ ਤਰਕੀਬ ਸੋਚੀਏ। ਕੁੜੀਆਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹੱਥੀਂ ਮਾਰ ਲਈਆਂ, ਪੁੱਤਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੇ ਖਾ ਜਾਣਾ ... ਖ਼ਾਲੀ ਹੱਥ ਕਿਵੇਂ ਤੇ ਕੀਹਦੇ ਨਾਲ ਲੜਾਂਗੇ, ਫੋਕੇ ਤੇ ਡੋਕੇ ਨੰਬਰ ਵਨ ਬਣ ਕੇ ਕੀ ਕਰਾਂਗੇ ?

ਆਉ ਸੋਚੀਏ ! ਸੋਚਣਾ ਔਖਾ ਕਾਰਜ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇਕ ਨਾ ਇਕ ਦਿਨ ਤਾਂ ਕਰਨਾ ਈ ਪੈਣਾ। ਜਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਿਆ ਸਮਝੋ ਉਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗਣੇਸ਼ ਹੈ। ਆਮੀਨ !

ਕੇ.ਐਲ. ਗਰਗ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਮੁੰਡ੍ਹੀਰ	: ਜੁਆਨਾਂ ਦੀ ਟੋਲੀ, ਮੁੰਡਿਆਂ ਦਾ ਇਕੱਠ
ਕੂਕਦੀ	: ਚੀਕਦੀ, ਰੌਲਾ ਪਾਉਂਦੀ
ਚੂਕਦੀ	: ਚੂਕਦੀ, ਚੂੰ-ਚੂੰ ਕਰਦੀ
ਫਰਕਣ	: ਹਿੱਲਣ, ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਆਉਣ
ਕਿੱਲ੍ਹ-ਕਿੱਲ੍ਹ	: ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ, ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ
ਮੈਅ	: ਮਦਿਰਾ, ਸ਼ਰਾਬ
ਫਾਕਾਮਸਤੀ	: ਭੁੱਖਮਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ
ਮੌਅਲਾਂ	: ਮਾਲਾਂ
ਕਹਿਰੀ	: ਜ਼ਾਲਮ
ਫਾਥੜੀਏ	: ਫਸੀਏ
ਸਬੀਲ	: ਢੰਗ, ਤਰਕੀਬ, ਵਿਉਂਤ
ਬਕੌਲ	: ਅਨੁਸਾਰ
ਸ੍ਰੀ ਗਣੇਸ਼	: ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਟਿੱਪਣੀ :

ਉਪਰੋਕਤ ਪਾਠ ਵਿਚ ਲੇਖਕ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਉਪਰ ਵਿਅੰਗ ਕੱਸਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਕੰਮ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਗਰਗ ਨੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ-ਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਉਠਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹਨ। ਕਣਕ, ਝੋਨਾ, ਅੰਗੂਰ ਦੀਆਂ ਫ਼ਸਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਵਲੋਂ ਰਿਕਾਰਡ ਤੋੜਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਬੇਕਦਰੀ ਉਪਰ ਗਰਗ ਨੇ ਤਿੱਖੇ ਵਿਅੰਗ ਕੱਸੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਡੁੱਬਦੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਦਾਸਤਾਨ ਵੀ ਲੇਖ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਰੂਣ-ਹੱਤਿਆ, ਪਰਵਾਸ, ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ, ਮਾੱਲ-ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਸਮਾਜਕ ਵਿਗਾੜ ਵੀ ਗਰਗ ਦੇ ਵਿਅੰਗ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣੇ ਹਨ। ਇਸ ਲੇਖ ਰਾਹੀਂ ਲੇਖਕ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਦੱਸੋ ਖਾਂ ਭਲਾ :

(i) ਲੇਖਕ ਨੇ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਵਿਅੰਗ ਕੀਤਾ ਹੈ ?
(ii) ਭੰਡਾਰੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?
(iii) ਝੋਨਾ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ?
(iv) 'ਮੁੰਡ੍ਹੀਰ' ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣ ਲਈ ਰੇਸ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ?
(v) ਕਿਸ ਦਾ ਕਾਲਾ ਮੌਸਮ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ?
(vi) ਲੋਕ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਵੇਚ ਕੇ ਕੀ ਖ਼ਰੀਦ ਰਹੇ ਹਨ ?
(vii) ਕੁੜੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਮੈਂਬਰ ਮੱਥੇ ਵਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ?
(viii) ਰੇਹੜੀਆਂ ਉੱਪਰ ਕਿਹੜਾ-ਕਿਹਾੜਾ ਫਲ ਰੁਲਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ?

ਆਉ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੀਏ

ੳ. ਪਾਠ ਤੋਂ ਅੱਗੇ

(i) ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਸੋਚ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਉਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ ? ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।
(ii) 'ਨੰਬਰ ਵਨ ਦੀ ਰੇਸ' ਪਾਠ ਦੇ ਅਧਾਰ ਉੱਤੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉਗੇ?
(iii) ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਘਟਦੇ ਜ਼ਮੀਨ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ? ਆਪਣੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ।
(iv) ਭਰੂਣ-ਹੱਤਿਆ, ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਉਪਰ ਹਮਲਾ ਹੈ ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੱਥ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ? ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

(v) ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਨੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉਪਰ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਇਆ ਹੈ ? ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੋਗੇ? ਦਲੀਲਾਂ ਸਹਿਤ ਲਿਖੋ।

ਅ. ਪਾਠ ਵਿਚੋਂ ਅਖਾਣ-ਮੁਹਾਵਰੇ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਦੱਸ ਕੇ ਵਾਕ ਬਣਾਉ।

ੲ. ਪਾਠ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਪਰ ਇਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਝਲਕ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ।

ਸ. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖੋ :

(i) ਖਰੀਦਣਾ ...
(ii) ਬਹਾਦਰ ...
(iii) ਲਾਉਣਾ ...
(iv) ਰੌਲਾ ...
(v) ਕੈਦ ...
(vi) ਗਰਮ ...
(vii) ਔਖਾ ...

ਹ. ਭਾਰਤ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਨੰਬਰ ਵਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।

....
....
....
....
....
....
....
....

ਆਦਤਾਂ

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਏਨੀਆਂ ਵਿਗਾੜ ਰੱਖੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਸਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਆਦਤ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਸਵੇਰ ਦੀ ਚਾਹ (ਬੈੱਡ ਟੀ) ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਚਾਹ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਅਜੋਕੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਉਨਾ ਹੀ ਜ਼ੋਰ ਫੜਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਇਸ ਨਵੇਂ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ (ਠੀਕ ਸਾਡੀ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਸਵੇਰੇ ਉਠਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਚਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਅਨਜਾਣ ਹਨ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਦੀ ਕੋਈ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਯੂਰਪੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਰ ਹੈ ਪਰ ਭਾਰਤ ਜਿਹੇ ਗਰਮ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਦਾ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਨੂੰ ਇਕ ਦਵਾਈ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਚਾਹ ਪੀਣਾ ਸਰਾਸਰ ਇਕ ਗਲਤ ਆਦਤ ਹੀ ਮੰਨਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਚਾਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਵਾਂਗ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਕੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਅਧਿਕਾਰ ਜਮਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਇਕ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚਾਹ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।



ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਥਏਨੀਨ ਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ, ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਗੰਦ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣ ਦਿੰਦਾ, ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਖ਼ੂਨ ਗੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੁੰਧਲੀਆਂ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੀਆਂ, ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਅਜੋਕੀ : ਮੌਜੂਦਾ

ਸੱਭਿਅਤਾ : ਸਭਿਆਚਾਰ, ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ, ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ, ਤਹਿਜ਼ੀਬ

ਸਰਾਸਰ : ਬਿਲਕੁਲ, ਮੁਕੰਮਲ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ

ਧੁੰਧਲੀਆਂ : ਅਸਪਸ਼ਟ

ਰੁੱਖਾਪਣ ਜਾਂ ਕਿਤੇ-ਕਿਤੇ ਆਸਾਧਾਰਣ ਚਿਕਨਾਪਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚਾਹ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉਤੇਜਨਾ ਆਉਣ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਹਿਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਆਏ ਦਿਨ ਨਿੱਕੀਆਂ-ਨਿੱਕੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਦੀ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਬੈੱਡ ਟੀ ਦੀ ਆਦਤ ਸਾਨੂੰ ਛੱਡਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਈ ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਥਏਨੀਨ ਪਦਾਰਥ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਥਏਨੀਨ ਨਾਲ ਗਿਆਨ-ਤੰਤੂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੌਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਉਤੇਜਨਾ ਦੇ ਕਾਰਣ ਨੀਂਦ ਉੱਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਰਹਿਣ ਲੱਗੇਗਾ (ਜਿਸ ਦੀ ਦਵਾਈ ਸਿਰਫ ਚਾਹ ਹੋਵੇਗੀ), ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਖ਼ਰਾਬ ਰਹਿਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਇਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਚੱਕਰ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜਦੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਥਏਨੀਨ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਕਠੋਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਣ ਖਾਧਾ ਪੀਤਾ ਨਹੀਂ ਪਚੇਗਾ। ਅਣ-ਪਚਿਆ ਭੋਜਨ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਵਰਗੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਗ-ਨਿਰੋਧਕ ਤਾਕਤ ਘਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂਦੇ ਬਹੁਤ ਕੁਵੇਲੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਉਠ ਸਕਦੇ। ਅੱਠ ਵਜੇ ਤੱਕ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ-ਦੋ ਵਾਰ ਚਾਹ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਮਝ ਕੇ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ ਤਦ ਕਿਤੇ ਜਾ ਕੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਇਸੇ ਆਦਤ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਲਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ 'ਤੇ ਵੀ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਰੌਣਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਦੀਵੀ ਸਥਿਰਤਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ, ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਤਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਠ ਜਾਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ।

ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਬਿਸਤਰੇ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਸਾਡੀ ਆਰੀਆ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਇਕ ਨਿਯਮ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਤਨ, ਮਨ, ਧਨ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹੋ ਹੀ ਸੁਝਾਅ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੁਝਾਅ ਜਾਂ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਭੇਦ ਛੁਪਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰੋਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਕੇ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ,

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਫੌਰੀ : ਫਟਾਫਟ, ਜਲਦੀ, ਤੁਰੰਤ

ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ : ਖਾਣਾ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ

ਅੰਤੜੀਆਂ : ਆਂਦਰਾਂ

ਕੁਵੇਲੇ : ਬੇਵਕਤ

ਸਦੀਵੀ : ਸਦਾ ਲਈ, ਹਮੇਸ਼ਾ

ਨਿਰੋਗ : ਰੋਗ ਤੋਂ ਮੁਕਤ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਭੋਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤ ਨਾ ਅਪਣਾਉ। ਸਵੇਰੇ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਿਸਤਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣ ਵਰਗੀ ਵਧੀਆ ਆਦਤ ਪਾਉ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੁਰਾਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਈ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਉਥੇ ਸੂਰਜ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਠਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉਠਣਾ ਹੀ ਅਤੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਭਾਵ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਚਾਰ ਘੜੀ ਤੜਕੇ ਉਠੇ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰੇ। ਸਾਰੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਸ ਵਜੇ ਤਕ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਸੌਂ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਿਸਤਰੇ ਦਾ ਮੋਹ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸਦਾ ਨਿਰੋਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰੌਣਕ ਅਤੇ ਬਲ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਜਾਗਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਕ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀ ਫੁਰਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਦੇ ਕੁਝ ਲਾਭ ਵੀ ਹਨ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣ ਨਾਲ ਓਜੋਨ ਨਾਮੀ ਹਵਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਓਜ਼ੋਨ ਪ੍ਰਾਣ ਵਾਯੂ (ਆਕਸੀਜਨ) ਦਾ ਹੀ ਦੂਜਾ ਸ਼ੁੱਧ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਣ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਜਾਗਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜੇ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਸੌਂ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੁੜੀਂਦੀ ਫੁਰਤੀ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਦੇਰ ਨਾਲ ਉਠਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੁਰਤੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਆਲਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਵਿਅਰਥ ਹੀ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਦਰਖਤਾਂ, ਫੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਜੋ ਖੁਸ਼ਬੂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ



ਵਿੱਚ ਇਕ ਨਵੀਂ ਤਾਜ਼ਗੀ ਭਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਵੇਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤਿਅੰਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਭੋਗਣ ਵਾਲੇ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਜੀਵਨੀ ਜੇ ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹੀਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਵੇਰੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਉਠਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਿਰੋਗ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਿਸਤਰ ਛੱਡ ਦੇਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਨ ਚੜ੍ਹੇ ਉੱਠਣ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਮਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਸਤੀ ਤੇ ਆਲਸ ਘੇਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਘਰ, ਬਾਹਰ, ਦੁਕਾਨ ਜਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਮਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੌਂ ਕੇ ਉੱਠਣ ਵਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸ੍ਰੀ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਚਾਣੱਕਯ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ : ਜੋ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੰਦਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਛਿਪਣ ਵੇਲੇ ਸੁੱਤਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਚਾਹੇ ਚੱਕਰ ਧਾਰੀ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਲੱਛਮੀ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭਲਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਖ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਬਤੀਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਉੱਠਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਸਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਸਾਡੀ ਦੂਜੀ ਗ਼ਲਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਕਦਮ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਹੈ। ਉਂਝ ਯੋਗ ਆਸਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕਾਫੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੈਰ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਕੇ ਪਿਛੋਂ ਯੋਗ ਆਸਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਸੈਰ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਸੈਰ ਖੁਲ੍ਹੇ ਮੈਦਾਨ, ਖੇਤ, ਜੰਗਲ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ ਰਹੇ। ਸੈਰ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੇਜ਼ ਚੱਲੋ ਅਤੇ ਉਨੀਂ ਦੇਰ ਘੁੰਮੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਤੇ ਮਿੱਠੀ ਜਿਹੀ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਸੀਨਾ ਵੀ ਆ ਜਾਵੇ। ਅੱਗੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਜਾਵੇ ਰੋਜਾਨਾ ਸੈਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਉ।

ਨੀਂਦ ਵੀ ਸਾਡੇ ਨਿਰੋਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੀਂਹ ਹੈ। ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਧੜ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਜਾਨਦਾਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮੁੜ ਤਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਾਚਕ ਰਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਰੇ ਸੈੱਲ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੰਤੂ ਮੁੜ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਚੇਤਨਾ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਤੰਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸ਼ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਅਤਿਅੰਤ : ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਮਲੀਨ : ਗੰਦਾ, ਮੈਲਾ, ਅਪਵਿੱਤਰ

ਤਾਨਾਸ਼ਾਹ : ਆਪਣਾ ਹੁਕਮ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹਾਕਮ, ਖੁਦਮੁਖ਼ਤਿਆਰ ਹਾਕਮ

ਸਿੱਟੇ : ਨਤੀਜੇ

ਢੁੱਕਵਾਂ : ਯੋਗ, ਠੀਕ

ਸਵਾਸਨ : ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਕੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ

ਮਾਪਦੰਡ : ਗਿਣਤੀ-ਮਿਣਤੀ, ਨੇਮ

ਅਨੇਕ : ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ

ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਚੁਸਤੀ, ਫੁਰਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਿਰੋਗਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਦਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਧੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਥਕਿਆ-ਟੁਟਿਆ ਆਦਮੀ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੱਜ ਦੇ ਇਸ ਮਾਰਾ-ਮਾਰੀ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਵੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਤਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜਾਗਣ ਦੇ ਲਈ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰਾਤ ਭਰ ਜਾਗ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ’ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਥਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਥਿਲ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਸਿਹਤ ਵਧਾਊ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਜਾਂ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀ ਜਿਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।

ਪੁਰਾਤਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਤਾਨਾਸ਼ਾਹ ਸ਼ਾਸ਼ਕ ਕਈ ਵਾਰ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਸਿੱਟੇ ਵੱਜੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਉਨਾਂ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਜਾਂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਮੌਤ ਬੜੀ ਤਰਸਯੋਗ ਹੁੰਦੀ ਸੀ।

ਸਾਡੇ ਲਈ ਹੁਣ ਏਨਾ ਹੀ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਨੀਂਦ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?

ਆਮ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸੱਤ-ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੌਣਾ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਨਾ ਸੌਣਾ।

ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਕੁਦਰਤੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਨਿਬੜ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਦੇ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਾ ਜਾਗਣਾ ਪਵੇ। ਇਕ ਵਾਰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਾਗਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਦਾ ਵੀ ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਢੰਗ ਹੈ। ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢੁੱਕਵਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ-ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਖੁਲ੍ਹੇ ਅਸਮਾਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸੁੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਰਦ-ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ 15 ਡਿਗਰੀ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸੰਗਾਂ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਉੱਤਮ ਹੈ।

ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ’ਤੇ ਵੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਸਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਰਾਤ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸੁੱਤੇ ਪਏ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਖਲਲ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਭਾਵੇਂ ਸੱਤ-ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਨੀਂਦ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮਾਪਦੰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਕੰਮ 'ਚ ਰੁਝੇ ਹੋਏ ਆਦਮੀ ਲਈ ਸੱਤ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਨੇਕ ਬਿਰਧ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ 10 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਦੀ ਨੀਂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸੱਤ-ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਉਹ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਕ-ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈ ਕੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਜੀ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ ਸੀ ਇਕ-ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਨੀਂਦ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਖ਼ੂਬ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ।

ਨੈਪੋਲੀਅਨ ਬੋਨਾਪਾਰਟ ਘੋੜੇ 'ਤੇ ਸਵਾਰੀ ਕਰਦੇ-ਕਰਦੇ ਹੀ ਸੌਂ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਬਹੁਤ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਸੀ। ਅਜਿਹੇ ਰੁੱਝੇ ਲੋਕ ਨੀਂਦ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਢੰਗ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਦਾ ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਲਈ ਨਵ-ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਜਲਦੀ ਸੌਣ ਦੇ ਲਾਭ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ। ਉਸਨੇ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ, ਰਾਤ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲੋਂ ਦੁਗਣਾ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮੰਨ ਲਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਸ ਵਜੇ ਸੌਂ ਜਾਉ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ ਓਨੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੋ ਵਜੇ ਉੱਠ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੋ ਘੰਟੇ ਨੀਂਦ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਉਠ ਜਾਂਦੇ। ਮਤਲਬ ਕਿ ਕੁਲ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਸਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਨੀਂਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਸੀ।

ਹਰੇਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਸਰ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਸਿਸਟਮ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ, ਹਾਂ ਘੱਟ ਸੌਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਾਨੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰਾਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਟਿੱਪਣੀ

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਉਪਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਚਾਹ ਪੀਣ ਦੀ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਦਤ ਸਰੀਰ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਚਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੇਖ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉੱਠਣ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਤੇ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੈਰ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਾਠ ਵਿਚ ਯੋਗ ਆਸਨਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਵੀ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਦੱਸੋ ਖਾਂ ਭਲਾ :

(i) ਚਾਹ ਵਿਚ ਕਿਹੜਾ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

(ii) ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਅਨੁਸਾਰ ਲੱਛਮੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ?

(iii) ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?

(iv) ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ?

(v) ਨੈਪੋਲੀਅਨ ਬੋਨਾਪਾਰਟ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਸੀ ?

(vi) ਯੋਗਾ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਆਸਨਾਂ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

(vii) ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਸੌਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

(viii) ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?

ਆਉ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੀਏ

ੳ. ਪਾਠ ਤੋਂ ਅੱਗੇ

(i) ਫ਼ਰਜ਼ ਕਰੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ? ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਢੰਗ ਅਪਣਾਉਗੇ ? ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਤਰਕ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਪਰ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ?

(ii) ਜੇਕਰ ਚਾਹ ਨੂੰ ਲੋਕ ਤਿਆਗ ਦੇਣਗੇ ਤਾਂ ਚਾਹ ਦੇ ਬਾਗਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ? ਇਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ।

(iii) ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਯੋਗਾ ਦਾ ਰਿਵਾਜ਼ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਕਿ ਯੋਗ-ਆਸਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਨਿਰੋਗ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਯੋਗਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਕੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢੋ।

(iv) ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਸਖ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇਕ ਚਾਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਉੱਪਰ ਲਗਾਉ ? ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ।

(v) ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ। ਚੰਗੀਆਂ ਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਸ੍ਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਉਦਮ ਕਰਕੇ, ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਜਤਨਸ਼ੀਲ ਬਣੋ।

ਅ. ਜੋੜੇ ਮਿਲਾਉ :

ਸਿਮਰਨ	=	ਬਿਸਤਰਾ
ਨੀਂਦ	=	ਤੰਦਰੁਸਤੀ
ਯੋਗਾ	=	ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ
ਸੂਰਜ	=	ਥਏਨੀਨ
ਚਾਹ	=	ਰੌਸ਼ਨੀ

ੲ. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਮਾਸੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਵਾਕ ਬਣਾਉ :

ਵਾਰ-ਵਾਰ, ਗਰਮ-ਰੁੱਤ, ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ, ਨਿੱਕੀਆਂ-ਨਿੱਕੀਆਂ, ਸਹਿਣ-ਸ਼ਕਤੀ, ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ

ਹੈਂਕੜ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦੀ ਮਾਰ

ਹਉਮੈ ਇਕ ਵੱਡਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਆਮ ਹੀ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਅਕਲ ਸਿਖ਼ਰ ਛੂੰਹਦੀ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਘੁਮੰਡ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਨਾਲ ਹੀ ਜੱਫ਼ੀ ਪਾ ਕੇ ਬਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਪੈਸੇ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਆਕੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁਤਬੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਤਾਕਤ ਸਦਕਾ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਕ ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਉਮੈ ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਜਾਂ ਨਾਂ-ਪੱਖੀ ਉਭਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੇ ਵਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਹ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਛੇਤੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸਹੇੜਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹਉਮੈ ਕਾਬੂ ਕਰਨੀ ਆ ਜਾਏ, ਉਹ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਇਕ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਬੈਠ ਕੇ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਇਹਸਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਗ ਮੁਕਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਰਬਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਇਹ ਰੱਬ-ਰੂਪੀ ਦਰਜ਼ਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਮਰਤਾ ਜਾਂ ਹਲੀਮੀ ਦੇ ਉੱਚੇ ਰੁਤਬੇ, ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਇਲਮ ਨਾਲ ਸੌਖਿਆਂ ਤਾਲਮੇਲ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ।

ਹਉਮੈ ਕਿਵੇਂ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੜਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਮਾਂ ਹੋ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਹੰਕਾਰ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਗੱਲ ਛੇੜਨੀ ਚਾਹਾਂਗੀ।

ਜਿਉਂ ਹੀ ਨਿੱਕਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸਮਝਣਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਸੇ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਕੀ ਹੈ, ਉਸ ਅੰਦਰ ਹਉਮੈ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਹੋ ਉਠਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਾ ਹੈ-"ਮੇਰੇ ਪਾਪਾ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਾਰ ਹੈ" ਜਾਂ "ਮੇਰਾ ਬਸਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗਾ ਹੈ"।

ਜਿਉਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਜਾਗੀ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਗ਼ਰੀਬ ਦੋਸਤ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਹਉਮੈ	: ਘਮੰਡ, ਅਹੰਕਾਰ, ਆਕੜ
ਰੁਤਬੇ	: ਦਰਜਾ, ਪਦਵੀ, ਅਧਿਕਾਰ
ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ	: ਸੂਝਵਾਨ, ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ
ਵਾਸ	: ਰਹਿਣਾ, ਵੱਸਣਾ
ਸਹੇੜਨ	: ਅੰਗੀਕਾਰ, ਅਪਨਾਉਣਾ
ਅਰਬਾਂ	: ਸੈਂਕੜੇ ਕਰੋੜ
ਵਿਰਲਾ	: ਕੋਈ-ਕੋਈ, ਟਾਵਾਂ-ਟਾਵਾਂ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ
ਇਲਮ	: ਗਿਆਨ
ਤਾਲਮੇਲ	: ਇਕਸਾਰਤਾ, ਸੰਤੁਲਨ
ਵੜਦੀ	: ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦੀ
ਛੇੜਨੀ	: ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ	: ਜਾਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਚਮਕਣ ਲਗਦੀ ਹੈ

ਲੱਭ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਖਿੱਲੀ ਉਡਾਉਣੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਕਪੜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਤਰਸ ਭਰੀ ਨਜ਼ਰ ਪਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਹਉਮੈ ਸਦੀਵੀ ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਏਸੇ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਅਮੀਰੀ-ਗਰੀਬੀ ਦਾ ਪਾੜ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬੜੀ ਨਿੱਘੀ ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਨੀਂਹ ਤਰਸ ਦੇ ਉੱਤੇ ਧਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਮੇਲ ਖਾ ਜਾਣ ਤਾਂ ਦੋਸਤੀ ਵਿਚ ਨਿੱਘ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਥੋੜਾ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਣ ਉੱਤੇ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਵੀ ਉਸ ਅੰਦਰ ਹੰਕਾਰ ਭਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਸੋਹਣਾ ਤੇ ਵਖਰਾ ਸਮਝਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹਉਮੈ ਦੀ ਕੰਧ ਖੜੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਧ ਨੂੰ ਮੇਟ ਨਾ ਸਕਣ ਕਾਰਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਈ ਨਿੱਘੇ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ।

ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਕਈ ਵਾਰ ਦੂਜੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਕ੍ਰਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ ਦਾ ਗਿਲਾਫ਼ ਚਾੜ੍ਹੀ ਰੱਖਣ ਫੇਰ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਫਿੱਕ ਪੈ ਜਾਣੀ ਹੋਈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਜਣਾ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇਰ ਤਕ ਨਿਭ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਟੱਕਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜੇ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਦੁਸ਼ਮਣੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਲਾਇਕ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਵੀ ਹਉਮੈ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਹਉਮੈ ਦਾ ਵਾਸ ਹੁੰਦੇ ਸਾਰ ਉਹ ਬਾਕੀ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਖਹਿਬੜਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਕੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਆਪ ਹੀ ਉਸ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਕਟ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ 'ਪੜ੍ਹਾਕੂ' ਜਾਂ 'ਕਿਤਾਬੀ ਕੀੜਾ' ਕਹਿ ਕੇ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਇਕੋ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਦੋ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਵੀ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਇਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਹਉਮੈ ਦੀ ਟੱਕਰ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਸਦੀਵੀ : ਹਮੇਸ਼ਾ
ਵਕਤੀ : ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ
ਗਿਲਾਫ਼ : ਪਰਦਾ, ਕੱਜਣ
ਖਹਿਬੜਨ : ਝਗੜਨ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ: ਨਿਰਾਸ਼ਾ
ਮਸਲਨ : ਮਿਸਾਲ
ਲਤ : ਆਦਤ
ਸਹਿਲਾਈ : ਮਦਦ
ਵਿਆਹੁਤਾ : ਵਿਆਹ ਵਾਲੀ
ਉੱਕਾ : ਬਿਲਕੁਲ
ਬਘਾਰਦਾ : ਮਾਰਦਾ
ਕਿਆਸ : ਅਨੁਮਾਨ
ਨਜਿੱਠਿਆ : ਨਿਪਟਿਆ

ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਨਾ ਆ ਸਕਣ ਉੱਤੇ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵੀ ਪਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਸਲਨ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਆਦਿ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਉਮੈ ਮਾਪਿਆਂ ਵਲੋਂ ਸਹਿਲਾਈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹੰਕਾਰ ਦਾ ਮਾਰਿਆ ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪੈਰ ਧਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿਹੜਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਉਹ ਗੰਢਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਨਿੱਘ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਵਿਖਾਉਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਹੀ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਉੱਚਾ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਦਿਲ ਅੰਦਰ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬੇਮਤਲਬ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰ ਕੇ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੋੜਨਾ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਵਿਆਹ ਅੱਜ-ਕਲ੍ਹ ਇਸੇ ਲਈ ਹੀ ਲਗਾਤਾਰ ਟੁੱਟ ਰਹੇ ਹਨ।

ਆਖ਼ਰ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗੇ ਕਿ ਬੰਦਾ ਹੰਕਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ?

ਜਦੋਂ ਬੰਦਾ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਟੋਕਾ-ਟਾਕੀ ਦੀ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਖਿੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਰਤਾ ਜਿੰਨੀ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਪਾਸਾ ਵੱਟ ਲੈਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਉੱਤੇ ਅੱਗ ਬਗੂਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਸਾਥੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂ ਕਰਿੰਦਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਅੱਖ ਬਚਾ ਕੇ ਲੰਘਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਦੋ ਟੁਕ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਛੇਤੀ ਗੱਲਬਾਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਉੱਤੇ ਛੇਤੀ ਚਿੜ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕੱਟਣ ਲਗ ਪਵੇ, ਮਹਿੰਗੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਪਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਨੂੰ ਉੱਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਤਕ ਤ੍ਰਿਸਕਾਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੇਖਣ ਲਗ ਪਵੇ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਗਲਤੀ ਉੱਤੇ ਵੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਮੁਸਕਾਨ ਨਾਲ ਸਿਰ ਛੰਡਣ ਲਗ ਪਵੇ, ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਬੇਵਜਾਹ ਉਡੀਕ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਰਹੇ, ਕੋਈ ਜੀ ਕਹੇ ਬਗੈਰ ਗੱਲ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣ ਵੱਢਣ ਨੂੰ ਪਵੇ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵਧਦੇ ਵੇਖ ਕੇ ਨਫ਼ਰਤ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਏ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੋਚਦਾ ਰਹੇ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਅੱਗੇ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਬਾਰੇ ਸ਼ੇਖ਼ੀਆਂ ਬਘਾਰਦਾ ਰਹੇ, ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਪਾਰਟੀ ਛੱਡ ਕੇ ਤੁਰ ਜਾਏ, ਆਦਿ।

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣ ਕੇ ਇਹ ਤਾਂ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਕਿਆਸ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਹੀ ਆਸ-ਪਾਸ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਵੀ ਜਾਪੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ।

ਫੇਰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਵੇ ?

ਬਹੁਤੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨਾਲ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਕੁਝ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਹੱਥੋਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣਗੇ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ-

ਇਕ ਘਟਨਾ ਜੋ ਮੇਰੇ ਦਿਲੋ-ਦਿਮਾਗ਼ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਈ ਬੈਠੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਅੱਖੀਂ-ਵੇਖੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹਾਂਗੀ। ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਅਫ਼ਸਰ ਅਤੇ ਅਤਿ ਦੇ ਅਮੀਰ ਆਦਮੀ ਦਾ ਬੇਟਾ ਮੇਰੀ ਬੇਟੀ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਉਦੋਂ ਦੂਜੀ ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਸਨ। ਇਕ ਰਾਤ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਡਿਊਟੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਹੂ-ਲੁਹਾਨ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਮਾਪੇ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਏ। ਉਸ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਸਿਆ ਪਿਆ ਸੀ। ਐਕਸਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਚੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪੱਟੀਆਂ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ, ਦਰਦ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋਈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਰੋ-ਰੋ ਕੇ ਬੇਹਾਲ ਹੋਈ ਮਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ ? ਉਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਪਿਓ ਮਹਿੰਗੀ ਨਵੀਂ ਕਾਰ ਖ਼ਰੀਦ ਕੇ ਘਰ ਲਿਆਇਆ ਸੀ ਤੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਟੀ ਉੱਤੇ ਸੱਦਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕਾਰ ਉੱਤੇ ਕਿੱਲ ਨਾਲ ਝਰੀਟਾਂ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਪਿਓ ਨੇ ਕਾਰ ਦੇ ਰੈਂਚ ਨਾਲ ਕੁੱਟ-ਕੁੱਟ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਸਾਰਾ ਹੱਥ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ।



ਉਹ ਬੱਚਾ ਹਾਲੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ ਇਸ ਲਈ ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਬੋਲ ਪਿਆ, "ਮੰਮੀ ਜੀ ਝਰੀਟਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਾਰੀਆਂ। ਸਿਰਫ਼ ਏਨਾ ਹੀ ਲਿਖਿਆ ਸੀ-'ਆਈ ਲਵ ਯੂ ਪਾਪਾ'। ਪਾਪਾ ਸ਼ਬਦ ਹਾਲੇ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲਿਖ ਸਕਿਆ। ਪਾਪਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਾਰਨ ਲਗ ਪਏ।"

ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਬੁੱਝ ਗਿਆ। ਸਿਰਫ਼ ਪਿਆਰ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਨ ਖ਼ਾਤਰ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਨਕਾਰਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਦੇ ਪਿਓ ਦੇ ਮੱਥੇ ਉੱਤੇ ਰਤਾ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਸ਼ਿਕਨ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਉਸ ਹੰਕਾਰੀ ਪਿਓ ਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਵਿਆਹ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਤੇ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪਟਿਆਲਾ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੀ ਗਈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਥੇਰੇ ਕੇਸ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕਸਕ ਜਿਹੀ ਵੀ ਛਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹਰ ਕੇਸ ਦਾ ਹਲ ਡਾਕਟਰ ਵਾਸਤੇ ਕੱਢਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਝਰੀਟਾਂ : ਨਿਸ਼ਾਨ

ਰੈਂਚ : ਸੰਦ, ਔਜ਼ਾਰ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਹੱਡੀਬੀਤੀ : ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬੀਤੀ
ਖਰਾਂਟ : ਗੁੱਸੇ ਵਾਲਾ
ਛੇੜ : ਕਿਸੇ ਦਾ ਨਾਂ ਪਾਉਣਾ, ਮਖੌਲ, ਟਿਚਕਰ
ਤਗੜੀ : ਵੱਡੀ

ਜੇ ਕਿਤੇ ਹੈਂਕੜਬਾਜ਼ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਵਾਹ ਪੈ ਹੀ ਜਾਏ ਅਤੇ ਨਿਭਾਉਣਾ ਵੀ ਪਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਤਣਾਓ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨਰਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਇਹ ਨੁਸਖ਼ੇ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬੰਦਾ ਹੈਂਕੜਬਾਜ਼ ਹੈ ਵੀ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਫ਼ਸਰ ਬਹੁਤ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੈ।

ਜੇ ਅਗਲਾ ਬੰਦਾ ਖਾਣ ਵੱਢਣ ਨੂੰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਸਾਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ?

ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਹੰਕਾਰੀ ਬੰਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸਾਬਤ ਕਰਦਾ ਵੇਖ ਕੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਟੁੱਟ ਕੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਛੇਤੀ ਹੀ ਪਛਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਡਟੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਢੁਕਵਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਨਾਲ ਭੈੜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲਦਾ ਬੰਦਾ ਚੁੱਪ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਰਾਹੀਂ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਉੱਤੇ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਹਾਸੇ ਦੀ ਗੱਲ ਕੱਢ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਦਿਲ ਵਿਚ ਮਜ਼ਾਕ ਕੱਸ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਹੱਸ-ਖੇਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਹੱਡਬੀਤੀ ਮੈਂ ਵੀ ਦੱਸ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਬਹੁਤ ਖਰਾਂਟ ਅਤੇ ਹੈਂਕੜਬਾਜ਼ ਆਦਮੀ ਸੀ। ਇਸੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਸ ਦੀ ਛੇੜ ਬੋਲ ਕੇ ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਸੀ, 'ਖੜਕ ਸਿੰਘ ਕੇ ਖੜਕਨੇ ਸੇ ਖੜਕਤੀ ਹੈਂ ਖਿੜਕੀਆਂ। ਖਿੜਕੀਓਂ ਕੇ ਖੜਕਨੇ ਸੇ ਖੜਕਤਾ ਹੈ ਖੜਕ ਸਿੰਘ।' ਇਹ ਸਤਰਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਏਨੀਆਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਇਹ ਛੇੜ ਚਲਦੀ ਰਹੀ ਸੀ ਤੇ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਹਿੰਦੀ ਫ਼ਿਲਮ ਦੇ ਗੀਤ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਸਤਰਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸੁਝਾਓ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਨੋਬਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹਾਵ-ਭਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਰ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਹੰਕਾਰੀ ਬੰਦੇ ਤੋਂ ਬਕਵਾਸ ਸੁਣ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੰਕਾਰੀ ਬੰਦੇ ਦੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਤਗੜੀ ਸੱਟ ਵਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਸੋਚਣ ਉੱਤੇ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੋਲਣ ਦਾ ਜੇ ਅਗਲੇ ਬੰਦੇ ਉੱਤੇ ਉੱਕਾ ਹੀ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਬੋਲਣ ਦਾ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣ ਲਗ ਪਈਏ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਹੈ ਕਿ ਉਹਦੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਉੱਕਾ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਹਉਮੈ ਵਾਸ ਕਰ ਚੁੱਕੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਠਰ੍ਹੰਮੇ ਨਾਲ ਪਰ ਸਖ਼ਤ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਇਸ ਲਹਿਜ਼ੇ ਵਿਚ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਮਰਜ਼ੀ ਗੱਲ ਕਰ ਲਵੋ।

ਜੇ ਏਨਾ ਕਹਿਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਵਿਚੋਂ ਮਨਫ਼ੀ ਕਰ ਦੇਣਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਉੱਕਾ ਹੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨੀ ਛੱਡ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਅਜਿਹਾ ਬੰਦਾ ਚਾਰ ਜਣਿਆਂ ਵਿਚ ਖੜਾ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਹੈਲੋ ਕਰ ਕੇ ਅਗਾਂਹ ਲੰਘਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖਿਆ ਕਰਨਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਬੰਦਾ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮਸਰੂਫ਼ ਵਿਖਾ ਕੇ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਕਾਰੇ ਜਾਣ ਦਾ ਇਹਸਾਸ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤੇ ਹੰਕਾਰੇ ਅਫ਼ਸਰ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਮੁਕਾ ਕੇ ਦੂਜੇ ਕੋਲੋਂ ਕਿਸੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ ਹੁੰਦੇ। ਸੋ ਸੁਣ ਕੇ ਸਿਰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬਹਿਸ ਛੇੜ ਲਈ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਦਫ਼ਤਰ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੰਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤਣਾਓ ਤੋਂ ਸਹੇੜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵੀ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਹੰਕਾਰੇ ਹੋਏ ਅਫ਼ਸਰ ਦੀ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਲਭ ਜਾਏ, ਬੱਸ ਫੇਰ ਤਾਂ ਕਹਿਣਾ ਹੀ ਕਿਆ !

'ਹੰਕਾਰਿਆ ਸੋ ਮਾਰਿਆ' ਦੀ ਹਕੀਕਤ ਜਾਣ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਬਣਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਕਮਾਲ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਸੀ, "ਹਉਮੈ ਵਡਾ ਰੋਗ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸ ਮਾਹਿ।" ਹਉਮੈ ਜਦੋਂ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ, ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਹੋ ਨਿਬੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬੜਾ ਸਨਿਮਰ, ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਸਾਦ ਮੁਰਾਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾ. ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਠਰ੍ਹੰਮੇ : ਧੀਰਜ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਸੰਤੋਖ, ਟਿਕਾਅ
ਮਨਫ਼ੀ : ਖ਼ਾਰਿਜ, ਕੱਢਣਾ
ਮਸਰੂਫ਼ : ਰੁੱਝਿਆ ਹੋਇਆ, ਵਿਅਸਤ
ਮੁਕਾ ਕੇ : ਖ਼ਤਮ ਕਰਕੇ
ਸਨਿਮਰ : ਨਿਮਾਣਾ, ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ
ਨਿਰਮਾਣ : ਨਿਮਾਣਾ, ਨਿਮਰ, ਮਾਣ ਤੋਂ ਰਹਿਤ

ਟਿੱਪਣੀ

ਉਪਰੋਕਤ ਲੇਖ ਵਿਚ ਲੇਖਿਕਾ ਨੇ ਹੰਕਾਰ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਉੱਪਰ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਦਾ ਦੋਸਤੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਾਂ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਠ ਵਿਚ ਹੰਕਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਲੇਖਿਕਾ ਨੇ ਇਕ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਰਦਨਾਕ ਕਹਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਹੰਕਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਰਦਾ ਫ਼ਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਲੇਖ ਵਿਚ ਹੰਕਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਲੇਖਿਕਾ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੰਕਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੇਧਿਆਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਦੱਸੋ ਖਾਂ ਭਲਾ :

(i) ਨਿਮਰਤਾ ਜਾਂ ਹਲੀਮੀ ਦਾ ਕਿਸ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ ?
(ii) ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੱਥ ਤੋੜਨ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਸੀ ?
(iii) ਵਿਆਹ ਕਿਸ ਦਾ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਸੀ ਤੇ ਕਿਉਂ ?
(iv) ਲੇਖਿਕਾ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸੀ ?
(v) 'ਹੰਕਾਰਿਆ ਸੋ ਮਾਰਿਆ' ਅਖਾਣ ਕਿਸ ਭਾਵ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
(vi) ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
(vii) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ?
(viii) ਹੰਕਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਆਉ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੀਏ

ੳ. ਪਾਠ ਤੋਂ ਅੱਗੇ

(i) ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਹੰਕਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਵਾਹ ਪਿਆ ਹੈ ? ਆਪਣਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।
(ii) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਹੰਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ? ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਪਿਆ ? ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ।
(iii) ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਹੰਕਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਦੇ ਔਗੁਣਾਂ ਉਪਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਉ।
(iv) ਇਸ ਪਾਠ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲੀ ਹੈ ? ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।

ਅ. ਪਾਠ ਵਿਚੋਂ ਅਖਾਣ ਤੇ ਮੁਹਾਵਰੇ ਲੱਭ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਦੱਸ ਕੇ ਵਾਕ ਬਣਾਉ।

ੲ. ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾਉ :

ਹੰਕਾਰ	ਪਹਿਲਾ
ਦੋਸਤੀ	ਪ੍ਰਕਾਸ਼
ਸ਼ਾਂਤੀ	ਹੱਡਬੀਤੀ
ਸਵਾਲ	ਦੁਖੀ
ਮਸਰੂਫ਼	ਮਹਿੰਗਾ

ਪੱਛੋਂ ਦੀਆਂ ਪੈਣ ਕਣੀਆਂ

ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੇ ਵੱਡੇ ਭਾਰੇ ਪੱਥਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਬਣੀਆਂ ਪਗਡੰਡੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦਾ ਸਾਡਾ ਕਾਫ਼ਲਾ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਵੱਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਕਈ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ 'ਕੋਹ ਨਾ ਚੱਲੀ ਬਾਬਾ ਤਿਹਾਈ' ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਬਣ ਗਈ ਸੀ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਕਈ ਕੋਹਾਂ ਦਾ ਪੈਂਡਾ ਤਹਿ ਕਰ ਆਏ ਸਾਂ। ਜਦੋਂ ਕੁੜੀਆਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਉਹ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਹਿੰਦੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਫਾਰਮੂਲਾ ਲੱਭ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਟਰੈਕ 'ਚ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਹੀ ਪੁਛਦੀਆਂ, "ਸਰ ਸੋਲਾਂਗ ਨਾਲਾ ਅਜੇ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਦੂਰ ਐ ?" ਮੈਂ ਝੂਠੀ ਮੂਠੀ ਕਹਿ ਦਿੰਦਾ "ਬਸ ਦਸ ਕੁ ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਟਰੈਕ ਹੋਰ ਐ।"

"ਫਿਰ ਤਾਂ ਪਹੁੰਚ ਗਏ, ਦਸ ਕੁ ਮਿੰਟ ਇੱਥੇ ਸਾਹ ਲੈ ਲਈਏ।"

ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਕੁ ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਰਾਮ ਲਈ ਦੇ ਦਿੰਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਕਰਾਉਂਦੇ ਲੁਧਿਆਣੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦਾ ਅੱਧਿਓਂ ਵੱਧ ਗਰੁੱਪ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਪਛੜ ਗਿਆ। ਬਠਿੰਡੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਉਹੀ ਕੁੜੀਆਂ ਪਿੱਛੇ ਰਹੀਆਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਰੁਝੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਾਂਝ ਸੀ।

ਲੁਧਿਆਣੇ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੇ ਟਰੈਕ ਭੁੱਲਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਫਿਰ ਚੇਤੇ ਕਰਾ ਦਿੱਤੀ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਦੁਖੀ ਸਨ ਕਿ ਟਰੈਕ ਭੁੱਲਣ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਵੱਧ ਟਰੈਕਿੰਗ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਿਮਾਲੀਅਨ ਟਰੈਕਿੰਗ ਐਕਸਪਿਡਿਸ਼ਨ ਚੇਤੇ ਆ ਗਈ ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਖਾਉਲੀ ਦੱਰਾ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਨਾ ਰੈਕੀ ਕੀਤੇ ਟਰੈਕ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਚਾਰ ਦਿਨ-ਤਿੰਨ ਰਾਤਾਂ ਬਰਫ਼ 'ਤੇ ਗੁਆਚੇ ਰਹੇ ਸਾਂ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਟਰੈਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਿਲਿਆ। ਉਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਹੁਣ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਵਾਪਸ ਘਰ ਪਹੁੰਚੀਏ



ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਸਲੇਟੀ	:ਗਰੇ ਰੰਗ
ਪਗਡੰਡੀਆਂ	:ਤੰਗ ਤੇ ਟੇਢੇ-ਮੇਢੇ ਰਸਤੇ
ਕੋਹਾਂ	:ਕਈ ਕਿਲੋਮੀਟਰ
ਪੈਂਡਾ	:ਰਸਤਾ
ਪਛੜ ਗਿਆ	:ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਿਆ
ਰੈਕੀ	:ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨਾ

ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਾਮਾਨ ਵੀ ਮੁਕਾ ਲਿਆ ਸੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਬਰਫ਼ 'ਚ ਚੀਨੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਾਈਆਂ ਕੁਲਫ਼ੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਖਾ ਕੇ ਹੀ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ।ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਥੱਕੀਆਂ-ਹਾਰੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸੁਣਾਈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਆਪਣੀ ਚਾਲੇ ਤੁਰ ਪਈਆਂ।

ਸਾਨੂੰ ਉਡੀਕਦਾ-ਉਡੀਕਦਾ ਮਨਜੀਤ ਵੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਲ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕੁੜੀਆਂ ਪਛੜ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਦੋ ਵੱਡੇ ਪੱਥਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਿਆਂ ਅੱਗੇ ਪਹਾੜੀ ਮੋੜ ਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਫ਼ੀ ਨਿਵਾਣ ਸੀ। ਇਹ ਨਿਵਾਣ ਸਾਨੂੰ ਬੜੇ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਆਬਸ਼ਾਰ 'ਤੇ ਲੈ ਗਈ। ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ ਕਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਖਿੱਚੀਆਂ ਤੇ ਠੰਢਾਠਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਫਿਰ ਡੰਡੀ ਲੱਗੇ। ਝਰਨਾ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਚੜ੍ਹਾਈ ਚੜ੍ਹੇ ਹੀ ਸਾਂ ਕਿ ਧੁੱਪ ਕਿਧਰੇ ਅਲੋਪ ਹੀ ਹੋ ਗਈ। ਬੜੀ ਠੰਢੀ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਚੱਲ ਪਈ। ਹਵਾ ਵਿਚ ਕਣੀਆਂ ਵੀ ਪੈਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲੱਕ ਦੁਆਲੇ ਬੰਨ੍ਹੀ ਵਿੰਡ-ਸ਼ੀਟਰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਗਲ ਵਿਚ ਪਾ ਲਈ। ਕੈਮਰਾ ਚਮੜੇ ਦੇ ਕਵਰ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰ ਲਿਆ। ਕੁੜੀਆਂ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਮੁਤਾਬਿਕ "ਹਾਏ ਮੀਂਹ ... ਹਾਏ ਠੰਢ ... ਬਾਰਿਸ਼ ... ਹਾਏ ਮੰਮੀਏ ..." ਦੀ ਹਾਲ- ਦੁਹਾਈ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਮੇਰੀ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਹੱਦ ਨਾ ਰਹੀ ਜਦੋਂ ਕਣੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਰਫ਼ ਪੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਪਰ ਇਹ ਏਨੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਏਨੇ ਛੋਟੇ ਗੋਹੜਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਡਿੱਗ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ 'ਸਨੋਅ ਫਾਲ' ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਟਰੈਕਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਸਾਨੂੰ ਪਹਾੜੀ ਔਰਤਾਂ ਲੱਕੜੀਆਂ ਦੇ ਗੱਠੇ, ਘਾਹ, ਪਿੱਠੂ ਟੋਕਰੀਆਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਨਿੱਕ-ਸੁੱਕ ਆਪਣੀਆਂ ਪਿੱਠਾਂ 'ਤੇ ਚੁੱਕੀ ਆਉਂਦੀਆਂ-ਜਾਂਦੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ। ਮੇਰੀ ਇੱਛਾ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ, ਪਰ ਕੁੜੀਆਂ ਨੇ ਬਹੁਤੀ ਰੁਚੀ ਨਾ ਵਿਖਾਈ। ਸਾਹਮਣਿਉਂ ਲੱਕੜੀਆਂ ਲਈ ਆਉਂਦੀ ਪਹਾੜਨਾਂ ਦੀ ਟੋਲੀ ਵਿਚ ਇਕ ਨਵ-ਵਿਆਹੀ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਂਭ ਚੜ੍ਹ ਗਈ। ਉਸ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਣਕਿਆਂ ਵਾਲੀ ਲੰਬੀ ਤੇ ਰੰਗ-ਬਿਰੰਗੀ ਗੁੱਤ ਵੇਖ ਕੇ ਕੁੜੀਆਂ ਉਸ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੇ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਰਹਿ ਸਕੀਆਂ। ਉਹ ਵੀ ਤਾੜ ਗਈ ਕਿ ਕੁੜੀਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੇੜ ਰਹੀਆਂ ਨੇ। ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਤਾਂ ਉਹ ਚੁੱਪ ਰਹੀ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਥੋਂ ਸੰਗ ਗਈ ਪਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਮਾਰੀ,

"ਅਰੇ ! ਚੋਟੀ ਲੇਨੇ ਕਾ...ਚੋਟੀ ਅੱਛਾ...ਤੁਮੀ ਕਿਆ..." ਮੈਂ ਏਨਾ ਕੁ ਹੀ ਸੁਣ ਸਕਿਆ। ਕੁੜੀਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਹਿਰਾ ਕੇ ਬਾਏ-ਬਾਏ ਕਰਨ ਲੱਗੀਆਂ। ਉਹ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਥਣਾਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋਈਆਂ ਤੇ ਹੱਸਦੀਆਂ-ਹੱਸਦੀਆਂ ਬਾਏ-ਬਾਏ ਕਰਦੀਆਂ ਸਾਥੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਉਸ ਨੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜੁਆਬ ਦਿੱਤਾ ਇਸ ਦੀ ਮੈਨੂੰ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਨਿਵਾਣ	:ਢਲਾਣ
ਆਬਸ਼ਾਰ	:ਝਰਨਾ
ਡੰਡੀ ਲੱਗੇ	:ਰਾਹ ਪੈ ਗਏ
ਗੋਹੜਿਆਂ	:ਟੁਕੜਿਆਂ, ਫੰਬਿਆਂ
ਨਿੱਕ-ਸੁੱਕ	:ਛੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਫੁਟਕਲ
ਰੁਚੀ	:ਦਿਲਚਸਪੀ
ਚਾਂਭ ਚੜ੍ਹ ਗਈ	:ਅਥਾਹ ਖੁਸ਼ੀ
ਸੰਗ	:ਸ਼ਰਮ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਜੁੰਡੇ	:ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ, ਕੇਸ
ਅਹੁ	:ਉਹ, ਸਾਹਮਣੇ
ਵਾਦੀ	:ਘਾਟੀ
ਡਾਕ-ਬੰਗਲੇ	:ਆਰਾਮਗਾਹ, (ਗੈਸਟ ਹਾਊਸ)
ਘਾਹ	:ਘਾਸ
ਤੋਦਾ	:ਵੱਡਾ ਟੁਕੜਾ
ਘਿਸਰ	:ਖਿਸਕ
ਹੁਰੀਂ	:ਭਾਵ ਹੋਰੀਂ,ਨੋਨਾ ਨਾਲ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੰਬੋਧਨੀ ਸ਼ਬਦ
ਫਾਡੀ	:ਪਰਾਜਤ, ਪਿਛੜੇ

ਬਹੁਤੀ ਸਮਝ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਆਈ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੋਵੇ,

"ਮੇਰੀ ਗੁੱਤ ਵੇਖ ਕੇ ਕੀ ਹਸਦੀਓਂ ... ਥੋਡੇ ਜੁੰਡੇ ਤਾਂ ਹੈਨੀ ... ਗੁੱਤਾਂ ਕਿੱਥੇ ਪਾਵੋਂ", ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਜੋ ਕੁੜੀਆਂ ਸਨ ਬਹੁਤੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਾਲ 'ਹੇਅਰ ਸਟਾਈਲ' ਦੀ ਭੇਂਟ ਚੜ੍ਹਾਏ ਹੋਏ ਸਨ।

ਸਾਹਮਣੇ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਲਾਲ ਕੋਠੀ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਟਰੈਕਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਹੁ ਸੋਲਾਂਗ ਵਾਦੀ ਆ ਗਈ ਐ। ਇਹ ਕਈ ਦਹਾਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਥੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਡਾਕ ਬੰਗਲੇ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਇਮਾਰਤ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੁਣ ਹਿਮਾਚਲ ਸੈਰ ਸਪਾਟਾ ਮਹਿਕਮੇ ਅਤੇ ਹਿਮਾਲੀਅਨ ਪਰਬਤ-ਆਰੋਹਣ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਸਮਾਘ ਅਤੇ ਗਰਗ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸੋਲਾਂਗ ਵਾਦੀ ਵਿਚ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਸੜਕ ਦੇ ਰਸਤੇ ਟਰੱਕ ਰਾਹੀਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਲੈ ਕੇ ਆਏ ਸਨ। ਜੋ ਕੁੜੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆ ਚੁੱਕੀਆਂ ਸਨ ਉਹ ਰੋਟੀਆਂ ਖਾ ਕੇ ਸੁਸਤਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ ਤੇ ਕੁਝ ਦੂਰ ਤਕ ਫੈਲੀ ਢਲਾਨ ਤੇ ਹਰੇ ਘਾਹ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਇੱਥੇ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਭੀੜ ਸੀ। ਰੰਗ-ਬਰੰਗੀਆਂ ਪੁਸ਼ਾਕਾਂ ਵਿਚ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਵਾਦੀ ਨੂੰ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਂਗ ਸਜਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਕ ਪਾਸੇ ਦਸ ਕੁ ਮਣ ਦਾ ਬਰਫ਼ੀਲਾ ਤੋਦਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਕਈ ਸੈਲਾਨੀ ਉਸ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਹੀ ਬਰਫ਼ ਦਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਲੈਣ ਦਾ ਭਰਮ ਪਾਲ ਰਹੇ ਸਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਇਕ ਗਲੇਸ਼ੀਅਰ ਸੀ ਜੋ ਉਪਰੋਂ ਘਿਸਰ ਕੇ ਇੱਥੇ ਆ ਪਿਆ ਸੀ।

ਰੋਟੀ ਖਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਵੀ ਢਲਾਨ ਵੱਲ ਵਧੇ। ਨੋਨਾ ਹੁਰੀਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਖਿਚਵਾਉਣ ਲਈ ਕਾਹਲ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਨੋਨਾ, ਜੋ ਬਠਿੰਡੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੀ ਗਰੁੱਪ ਲੀਡਰ ਸੀ, ਰਾਮਪੁਰੇ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਨੇੜਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚੋਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਰੀਲ੍ਹ (ਫ਼ਿਲਮ) ਮੇਰੇ ਕੈਮਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਕੈਮਰੇ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਰੱਖਿਆ ਸੀ। ਇੱਥੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਖਿੱਚਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ।

ਸੋਲਾਂਗ ਸੰਘਣੇ ਤੇ ਉੱਚੇ ਦਿਓਦਾਰ ਦੇ ਦਰਖ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਪਹਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਘਿਰੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਢਲਾਨ ਹੈ ਜੋ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਪੱਧਰੀ ਥਾਂ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਡਬਲਿਊ.ਐਚ.ਐਮ.ਆਈ. ਵਲੋਂ ਦਸੰਬਰ ਵਿਚ ਸਕੀਇੰਗ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਲੱਦੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕੈਂਪ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਰਵਾਨਗੀ ਪਾਈ। ਵਾਪਸੀ ਸਮੇਂ ਸੜਕ ਦੇ ਰਸਤੇ ਹੀ ਜਾਣਾ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਬਹੁਤੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਨਿੱਕੀ-ਨਿੱਕੀ ਕਣੀ ਦਾ ਮੀਂਹ ਬਰਾਬਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਪਿੱਛੇ ਹੀ ਸਾਂ ਪਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਦੇ ਫਾਡੀ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ

ਫ਼ਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਦੀ ਰਾਜ ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪੁੱਛਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਉਹ ਪਹਾੜੀ ਪੰਛੀ ਦਿਖਾਉਣਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਵਿਖਾ ਕੇ ਲਿਆਏ ਹੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਾਯੂਸੀ ਹੋਈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਟਰੈਕ ਰਾਹੀਂ ਵਾਪਸ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬੂਟ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਛਾਲੇ ਜਿਹੇ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਕਈ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਪਹਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਪਰਬਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਦੇ ਆਸ਼ੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵੰਨਗੀ ਦੇ ਟਰੈਕਰਾਂ ਦਾ ਮਿਲਗੋਭਾ ਸੀ, ਮੇਰਾ ਇਹ ਗਰੁੱਪ। ਆਪਣੀ ਚਾਲੇ ਤੁਰਦੇ ਅਸੀਂ ਮਨਾਲੀ ਤੋਂ ਕੇਲਾਂਗ ਵਾਲੀ ਮੁੱਖ ਸੜਕ 'ਤੇ ਜਾ ਚੜ੍ਹੇ ਜੋ ਰੋਹਤਾਂਗ ਦੱਰੇ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲਹੌਲ ਸਪੀਤੀ ਵਾਦੀ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੋਈ ਲੇਹ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਪਰ ਬਰਫ਼ ਦੇਖਣ ਜਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ ਤੋਂ ਮੁੜ ਰਹੇ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਾਂ, ਜੀਪਾਂ ਅਤੇ ਬੱਸਾਂ ਦੇ ਹਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਘੂਕਰ ਨੇ ਅਕਾਊ ਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਕਰੀ ਰਖਿਆ। ਵਸ਼ਿਸ਼ਟ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘਦਿਆਂ ਮੈਨੂੰ ਚਾਟ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਫਿਰ ਚੇਤੇ ਆ ਗਈ ਤੇ ਮੈਂ ਚਾਟ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਆਪਣਾ ਲੈਕਚਰ ਝਾੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਜੋ ਕੁੜੀਆਂ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਗਾਰੇ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਮੇਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸਹਿਮਤ ਨਾ ਹੋਣ ਪਰ ਇਕ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਚਾਟ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਪ੍ਰਗਟਾਈ।

ਮਨਾਲੀ ਦੇ ਨਹਿਰੂ ਕੰਪਲੈਕਸ ਕੋਲੋਂ ਅਸੀਂ ਜੰਗਲਾਤ ਮਹਿਕਮੇ ਦੇ ਰਿਜ਼ਰਵ ਜੰਗਲ ਵਿਚੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਕੈਂਪ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ। ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੀਂਹ ਅਜੇ ਵੀ ਪੈ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਕੁੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਟੈਂਟਾਂ ਵਿਚ ਸਨ ਪਰ ਕਿਸੇ ਪਾਸਿਓਂ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆ ਰਹੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਅਜੇ ਟਰੈਕਿੰਗ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵਾਪਸ ਹੀ ਨਾ ਆਇਆ ਹੋਵੇ। ਮੈਂ ਕੈਂਪ ਕਮਾਡੈਂਟ ਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਪਰਤ ਆਉਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੱਤੀ। ਉਹ ਬੜੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੇ ਸਨ। ਟਰੈਕਿੰਗ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਅਸੀਂ ਚਾਹ ਪੀਣ ਵਿਚ ਮਸਰੂਫ਼ ਹੋ ਗਏ।



"ਸਰ ਅੱਜ ਅਖ਼ਬਾਰ ਕੱਢਣੈ ?"

ਰੁਪਿੰਦਰ ਨੇ ਆ ਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਖ਼ਬਾਰ ਨਾ ਕੱਢਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਹੋਵੇ। ਮੈਨੂੰ ਬੜਾ ਗੁੱਸਾ ਆਇਆ, ਮੈਂ ਅੱਗੋਂ ਭੱਜ ਕੇ ਪਿਆ,

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਆਸ਼ੇ	:ਮਕਸਦ, ਉਦੇਸ਼
ਵੰਨਗੀ	:ਕਿਸਮ
ਮਿਲਗੋਭਾ	:ਮਿਸ਼ਰਨ, ਰਲਿਆ ਮਿਲਿਆ
ਘੂਕਰ	:ਗੂੰਜ, ਆਵਾਜ਼
ਅਕਾਊ ਜਿਹਾ	:ਉਕਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ
ਵਸ਼ਿਸ਼ਟ	:ਲੇਹ ਵੱਲ ਜਾਂਦਿਆਂ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਬਿਆਸ ਦਰਿਆ ਕਿਨਾਰੇ ਵਸਿਆ ਪਹਾੜੀ ਪਿੰਡ ਜਿਥੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਚਸ਼ਮੇ ਫੁੱਟਦੇ ਹਨ।
ਮਸਰੂਫ਼	:ਵਿਅਸਤ, ਰੁੱਝਣਾ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	
ਕੋਸਿਆ	:ਉਲਾਂਭਾ ਦਿੱਤਾ, ਝਿੜਕਿਆ, ਲਾਹਨਤ ਪਾਈ
ਗਿਲਾ	:ਸ਼ਿਕਾਇਤ, ਸ਼ਿਕਵਾ
ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ	:ਦ੍ਰਿੜਤਾ
ਹਲੂਣਿਆ	:ਝੰਜੋੜਿਆ
ਪੂਛਲ ਟੋਟਾ	:ਟੇਲ ਪੀਸ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾ
ਤਬਸਰਾ	:ਪੁਨਰ ਵਿਚਾਰ, ਟਿੱਪਣੀ
ਆਲਮ	:ਸੰਸਾਰ, ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ, ਚੌਗਿਰਦਾ
ਵਿਆਂਦੜ	:ਵਿਆਹ ਵਾਲੀ

"ਕਿਉਂ ? ਕੱਢਣਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ? ਅੱਜ ਰੋਟੀ ਨੀ ਖਾਧੀ ?"

ਏਨਾ ਸੁਣ ਕੇ ਹੀ ਸੰਪਾਦਕੀ ਮੰਡਲ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਗਈਆਂ।

ਕੈਂਪ ਕਮਾਂਡੈਂਟ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਟੀਮ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਮਾਰ ਕੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਟੈਂਟ 'ਚ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸਾਂ, ਕੈਂਪ ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਾਲੇ ਟੈਂਟ 'ਚ ਸੰਪਾਦਕੀ ਟੀਮ ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਚ ਰੁੱਝੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਬਾਕੀ ਕੁੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਟੈਂਟਾਂ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪੱਤਰਕਾਰ ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਸਿਆ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਟੈਂਟ 'ਚ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ 'ਕੈਂਪ ਟਾਈਮਜ਼' ਵਾਲੇ ਟੈਂਟ 'ਚ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਕੁੜੀਆਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਗੁੱਸੇ ਭਰੇ ਜੁਆਬ ਦਾ ਬੁਰਾ ਮਨਾਇਆ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਗਿਲਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਕ ਕੁਰਸੀ ਛੱਡ ਕੇ ਪੁੱਛਣ ਲੱਗੀਆਂ,

"ਸਰ, ਅੱਜ ਮੇਨ ਖ਼ਬਰ ਕਿਹੜੀ ਲਾਉਣੀ ਐ ?" ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਅਤੇ ਭੋਲੇਪਣ ਤੋਂ ਬੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ। ਤੇ ਮੈਂ ਹੋਰ ਵੀ ਹਲੂਣਿਆ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ,

"ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋਗੀਆਂ, ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਅਖ਼ਬਾਰ ਕੱਢਾਂਗਾ।"

"ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੈਠ ਕੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਿੱਖ ਲਵਾਂਗੀਆਂ।"

ਰੰਜੂ ਨੇ ਜੁਆਬ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਕੁਝ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਅੱਜ ਅਖ਼ਬਾਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਟਰੈਕਿੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਬਰ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਕੱਲ੍ਹ ਵਾਲੇ 'ਚ ਲਾ ਲਵਾਂਗੇ।" ਮੇਰੀ ਇਸ ਦਲੀਲ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਜੁਆਬ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤੇ ਮੇਰੇ ਇਸ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨਾਲ ਅੱਜ ਅਖ਼ਬਾਰ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ ਬੰਦ ਰਿਹਾ।

ਪੂਛਲ ਟੋਟਾ

ਰਾਤੀਂ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੀ ਟਰੈਕਿੰਗ 'ਤੇ ਤਬਸਰਾ ਕਰਦਿਆਂ ਮਨਜੀਤ ਨੇ ਦੱਸਿਆ- ਮਨਾਲੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆ ਕੇ ਜਿੱਥੇ ਤਿਬਤੀਆਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਐ, ਉਥੇ ਇਕ ਵਿਆਹ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਗਰੁੱਪ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਵਜਦਾ ਸੁਣ ਕੇ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲੱਗ ਪਈਆਂ। ਤਿਬਤੀ ਕੁੜੀਆਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਬੁਲਾ ਲਿਆ ਤੇ ਮੈਂ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਦਿੱਤੀ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਸੰਗਰੂਰ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੇ ਵਿਆਹ ਵਾਲੀ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਗਿੱਧਾ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਬਸ ਫਿਰ ਕੀ ਸੀ। ਸਾਰਾ ਆਲਮ ਝੂਮ ਉਠਿਆ। ਵੀਨਾ ਰਾਣੀ ਨੇ ਬੋਲੀ ਪਾ ਦਿੱਤੀ :

ਮੈਨੂੰ ਵਿਆਹ ਦੇ ਅੰਮੀਏ ਨੀ ਮੈਂ ਕੋਠੇ ਜਿੱਡੀ ਹੋਈ ...

ਇਸ ਬੋਲੀ ਤੇ ਵਿਆਂਦੜ ਕੁੜੀ ਵੀ ਖ਼ੂਬ ਨੱਚੀ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਭੇਟ ਕੀਤਾ।

"ਤਿਬਤੀਆਂ ਦੀ ਕੁੜੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋਜੂ ਕੋਠੇ ਜਿੱਡੀ, ਦੋ ਦੋ ਫੁੱਟ ਦੇ ਕੱਦ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ", ਗੁਰਦਰਸ਼ਨ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਟੋਕੀ।

"ਜਿੱਡੇ ਜਿੱਡੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਠੇ ਨੇ ਉਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਤਾਂ ਠੀਕ ਐ", ਮੈਂ ਇਸ ਦਲੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਖ਼ਤਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਰਜ਼ਾਈ ਦੱਬ ਲਈ।

ਪ੍ਰੀਤਮ ਰੁਪਾਲ

ਟਿੱਪਣੀ

ਲੇਖਕ ਨੇ ਇਸ ਵਾਰਤਕ ਵਿਚ ਟਰੈਕਿੰਗ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਟਰੈਕਿੰਗ ਗਰੁਪ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਹਿੰਮਤ, ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਵੇਕਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੇਖ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ, ਟਰੈਕਿੰਗ ਦੇ ਰੂਬਰੂ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ। ਟਰੈਕਿੰਗ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਜੰਗਲ, ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਗਰੁਪ ਕਮਾਂਡਰ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਕੇ ਲੇਖਕ ਨੇ ਇਕ ਸੁਨੇਹਾ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਅਖ਼ਬਾਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਨਿਰਮਤਾ ਵੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ-ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਨੁਭਵੀ ਦੇ ਸਾਥ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਤਜ਼ਰਬੇਕਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਦੱਸੋ ਖਾਂ ਭਲਾ :

(i) ਕਾਫ਼ਲਾ ਕਿਹੜੇ ਰੰਗ ਦੇ ਪੱਥਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਲੰਘਿਆ ?

(ii) ਟਰੈਕਿੰਗ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਕੁੜੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ?

(iii) ਲੇਖਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਿਹੜੀ ਟਰੈਕਿੰਗ ਚੇਤੇ ਆ ਗਈ ਸੀ ?

(iv) ਪਹਾੜੀ ਮੋੜ 'ਤੇ ਆ ਕੇ ਮੌਸਮ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ?

(v) ਕੁੜੀਆਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਹੱਸੀਆਂ ? ਅੱਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜੁਆਬ ਮਿਲਿਆ?

(vi) ਸੇਲਾਂਗ ਵਾਦੀ ਵਿਖੇ ਪੁਰਾਣੀ ਇਮਾਰਤ ਕਿਸ-ਕਿਸ ਮਹਿਕਮੇ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ?

(vii) ਟਰੈਕਿੰਗ ਵਾਲੇ ਗਰੁਪ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਕੌਣ ਤੇ ਕਿਥੇ ਆਏ ?

(viii) ਸੇਲਾਂਗ ਵਿਚ ਦਸੰਬਰ ਮਹੀਨੇ ਕੌਣ ਤੇ ਕਿਹੜਾ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ?

(x) ਲਾਹੌਰ ਸਪੀਤੀ ਵਾਦੀ ਤੋਂ ਲੇਹ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲਈ ਲੇਖਕ ਕਿਹੜੀ ਮੁੱਖ ਸੜਕ ਰਾਹੀਂ ਗਿਆ ?

ਆਉ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੀਏ

ੳ. ਪਾਠ ਤੋਂ ਅੱਗੇ

(i) ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਸਾਰ ਲਿਖੋ।

(ii) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਹਾੜੀ ਸਥਾਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ? ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਲਿਖੋ।

(iii) ਸ਼ਿਮਲਾ ਜਾਂ ਮੰਸੂਰੀ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਮਸ਼ਹੂਰ ਇਮਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸੜਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਪੂਰਵ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਅ. ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਆਏ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੁੰਦਰ ਤਟ ਤੋਂ ਉਚਾਈ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਲਿਖੋ। ਇਥੋਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ।

ੲ. ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਇੰਨ-ਬਿੰਨ ਲਿਖਦੇ ਸਮੇਂ ਕਾਮਾ ਤੇ ਪੁੱਠ ਕਾਮੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਾਠ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਅਜਿਹੇ ਵਾਕ ਵਿਸਰਾਮ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ ਕਾਪੀ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।

ਪਾਣੀਆਂ ਤੇ ਧਰਤੀਆਂ ਦਾ ਦੇਸ਼

ਮਲੇਸ਼ੀਅਨ ਏਅਰ ਲਾਈਨਜ਼ ਦੇ ਭਾਰੀ-ਭਰਕਮ ਜਹਾਜ਼ ਨੇ ਜਦ ਰਾਤ ਦੇ ਦਸ ਵਜੇ ਸਿਡਨੀ ਦੇ ਏਅਰਪੋਰਟ 'ਤੇ ਪਹੀਏ ਰੱਖੇ ਤਾਂ ਚਾਅ ਵਿੱਚ ਆਏ ਮੁਸਾਫ਼ਰਾਂ ਨੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤਾੜੀਆਂ ਮਾਰੀਆਂ। ਏਅਰਪੋਰਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਇਆ ਤਾਂ ਠੰਢ ਵਾਹਵਾ ਸੀ। ਬਾਹਰ ਖੇਲਾ ਪਰਿਵਾਰ ਉਡੀਕ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਸਾਰੇ ਉੱਡ-ਉੱਡ ਮਿਲੇ। ਸਿਡਨੀ ਮੈਂ 22 ਦਿਨ ਰੁਕਣਾ ਸੀ। ਅਮਰਜੀਤ ਖੇਲਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਟੀ.ਵੀ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਆਪਣਾ ਪੰਜਾਬ' ਲਈ ਮੇਰੀਆਂ ਕੁਝ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸਨ। ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਣੀ ਸੀ। ਸਿਡਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਸੀ ਤੇ ਇੱਥੋਂ ਹੀ ਮੈਲਬੋਰਨ ਨੂੰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਸੀ।



ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ। ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਯਾਤਰੀ ਵੀਜ਼ਾ ਸੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ਤੇ ਪਰਬਤਾਂ ਦੀ ਖ਼ੂਬ ਸੈਰ ਮਾਣੀ। ਜੇਕਰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਨੂੰ ਪਾਣੀਆਂ ਤੇ ਧਰਤੀਆਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਕਹਿ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਅਤਿਕਥਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਘੁੰਮਦਿਆਂ-ਫਿਰਦਿਆਂ ਸਫ਼ਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਯਾਦਾਂ ਮਨ ਦੇ ਚਿਤਰਪਟ 'ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਲੀਕ ਛੱਡ ਗਈਆਂ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਕੁਦਰਤ, ਕਾਇਨਾਤ ਤੇ ਪਰਿੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ ਤੇ ਇਕਸੁਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਵਾਲੇ ਉਹ ਪਲ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲੇ।

ਇਕ ਦਿਨ, ਇਕ ਵੱਡੇ ਜੰਗਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੇ ਧਰਤੀ ਤੋਂ 633 ਮੀਟਰ ਦੀ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਪਸਰੀ ਹੋਈ ਮੈਲਬੋਰਨ ਦੀ ਸਕਾਈ-ਹਾਈ ਪਹਾੜੀ ਦਾ ਚੱਪਾ-ਚਾਪ ਗਾਹ ਕੇ ਜਦ ਵਾਪਸ ਆ ਰਿਹਾ ਸਾਂ ਤਾਂ ਮਨ ਬੜਾ ਹੌਲੇ ਫੁੱਲ ਜਿਹਾ ਸੀ। ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਲੰਬਾ ਸਫ਼ਰੀ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਪਹੀਏ : ਚੱਕਰ (ਟਾਇਰ)
ਵਾਹਵਾ : ਕਾਫ਼ੀ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਅਤਿਕਥਨੀ : ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਕਹੀ ਗੱਲ
ਸਦੀਵੀ : ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ, ਸਦਾ ਲਈ
ਕਾਇਨਾਤ : ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਸੰਸਾਰ, ਕੁਦਰਤ
ਪਰਿੰਦਿਆਂ : ਪੰਛੀਆਂ, ਪੰਖੇਰੂਆਂ
ਇਕਸੁਰ : ਲੀਨ, ਰਚ ਮਿਚ ਜਾਣਾ
ਪਸਰੀ ਹੋਈ : ਫੈਲੀ ਹੋਈ
ਗਾਹ ਕੇ : ਘੁੰਮ ਕੇ,
ਹੌਲੇ ਫੁੱਲ : ਹਲਕੇ ਫੁਲਕੇ
ਸਫ਼ਰੀ : ਸਫ਼ਰ ਵਾਲਾ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਚੜ੍ਹਦੇ-ਲੱਥਦੇ: ਉਡਾਣ ਭਰਦੇ ਤੇ ਉਤਰਦੇ

ਇਵੇਂ : ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ

ਖੋਦੀਆਂ : ਖੁਰਚੀਆਂ

ਜਮਘਟੇ : ਇਕੱਠ, ਝੁੰਡ

ਰੈਣ ਬਸੇਰਾ : ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ



ਥਕੇਵਾਂ ਕਿਧਰੇ ਉੱਡ-ਪੁੱਡ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਪਹਾੜੀ ਉਤੋਂ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਮੈਲਬੋਰਨ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਦਿਸ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਸਕਾਈ-ਹਾਈ ਮੈਲਬੋਰਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ 36 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਰੋਂ ਦਿਸਦੇ ਏਅਰਪੋਰਟ ਤੋਂ ਚੜ੍ਹਦੇ-ਲੱਥਦੇ ਜਹਾਜ਼ ਚਿੜੀਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਲੱਗਦੇ ਸਨ, ਇਵੇਂ, ਜਿਵੇਂ ਫਰ-ਫਰ ਕਰਦੀ ਇਕ ਚਿੜੀ ਉੱਡੀ ਤੇ ਦੂਜੀ ਬਹਿ ਗਈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪਹਾੜੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜਾ ਰਹੇ ਸੀ ਤਾਂ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਭੀੜੀਆਂ, ਵਿੰਗ-ਵਲੇਵੇ ਖਾਂਦੀਆਂ, ਉਚਾਣਾਂ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਪਥਰੀਲੇ ਪਹਾੜਾਂਨੂੰ ਚੀਰ ਕੇ ਖੋਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਆਈਆਂ। ਥਾਂ-ਥਾਂ ਬੋਰਡ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਲਿਖਕੇ ਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਕੰਗਾਰੂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਦੋਂ (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦਾ ਇਹ ਕੌਮੀ ਜਾਨਵਰ) ਕੰਗਾਰੂ ਕਿੱਧਰੋਂ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਦਾ ਕਾਰ ਅੱਗੇ ਆ ਜਾਵੇ, ਕੰਗਾਰੂ ਦਾ ਜਾਣਾ ਕੱਖ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਤਾਂ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਦਾ ਅਗਾਂਹ ਲੰਘ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਕਾਰ ਦਾ ਰਹਿਣਾ ਕੱਖ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਲੋਕ ਜੰਗਲਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਹਨ।

ਪਹਾੜਾਂ 'ਤੇ ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਵਰਗੇ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਘਰ ਸਨ। ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੇ ਜਮਘਟੇ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟਾ ਜਿਹਾ ਇਕ ਫੱਟਾ ਦਿਸਿਆ। ਜਦ ਮੈਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਇਕ ਘਰ ਸੀ, ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਜੀਆਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ। ਇੱਥੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੋਰੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਘਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੌਣੇ ਤੇ ਲੰਬੇ ਰੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਵੇਂ ਲਗਦਾ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਇਸ ਜਮਘਟੇ ਵਿੱਚ ਫੱਟੇ ਜਿਹੇ ਟੰਗ ਕੇ ਆਪਣਾ ਰੈਣ-ਬਸੇਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇ।

ਏਸ ਪਹਾੜੀ 'ਤੇ ਇਕ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਤੇ ਚੌੜੇ ਰੁੱਖ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਮਹਾਨ ਕਲਾਕਾਰ ਨੇ ਅਜਿਹੀ ਕਲਾਕ੍ਰਿਤ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸੀ ਕਿ ਬੰਦਾ ਦੇਖਦਾ ਦੰਗ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇੱਕੋ ਦਰੱਖਤ 'ਤੇ ਹੀ ਦਾੜ੍ਹੀ ਵਾਲਾ ਇਕ ਬਾਬਾ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲੰਬੀ ਪੂਛ ਵਾਲੀ ਛਿਪਕਲੀ ਸੀ। ਕੰਗਾਰੂ ਵੀ ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪੰਛੀ ਵੀ ਖ਼ੂਬ ਚਿਤਰੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਮੈਂ ਕਿੰਨਾਂ

ਚਿਰ ਦਰੱਖਤ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਫਿਰਦਾ, ਇਹਨਾਂ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸੁੱਕੇ ਦਰੱਖਤ ਵਿਚੋਂ ਨਿਹਾਰਦਾ ਹੋਇਆ ਉਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਕਲਾਕਾਰ ਦੀ ਕਲਾ ਤੋਂ ਮਨੋ-ਮਨ ਬਲਿਹਾਰੀ ਜਾਈ ਗਿਆ। ਜਦ ਦਰੱਖਤ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਘਾਹ ਦੇ ਲਾਅਨ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰ ਤੋਂ ਘੜੀ ਹੋਈ ਇਕ ਔਰਤ ਖਲੋਤੀ ਸੀ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਬਸਤਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਜੁਦਾ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਇਹ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕਲਾਕਾਰ ਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਅਤਿ ਸੁੰਦਰ ਨਮੂਨਾ ਸੀ।



ਪਹਾੜੀ 'ਤੇ ਬਣੇ ਛੋਟੇ ਪਰ ਬਹੁਤ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਗੋਰਿਆਂ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਭੀੜ ਸੀ। ਕੋਈ-ਕੋਈ ਜਣਾ ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਪਾਰਕਾਂ ਵਿਚ ਕੁਰਸੀਆਂ ਡਾਹੀ ਬੈਠਾ, ਬੀਅਰ ਦੀਆਂ ਚੁਸਕੀਆਂ ਨਾਲ ਧੁੱਪ ਦਾ ਨਿੱਘ ਮਾਣ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਪਾਰਕਾਂ ਵਿਚ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਕੀਮ ਮੈਨੂੰ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਲੱਗੀ, ਲੋਕ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਕੱਚਾ ਮਾਸ ਤੇ ਹੋਰ ਨਿੱਕ-ਸੁੱਕ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਬਾਲ ਕੇ ਭੁੰਨੀਂ ਤੇ ਛਕੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਡਾਲਰ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਕਿਰਾਇਆ ਪਾਓ ਤੇ ਕੰਮ ਚਲਾਓ, ਜਦ ਕਿਰਾਇਆ ਮੁੱਕ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਕ ਡਾਲਰ ਹੋਰ ਪਾ ਕੇ ਬਾਲ ਲਓ। ਬੜੀ ਮੌਜ ਹੈ ... ਅਜਿਹੇ ਚੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਪੱਕੇ ਫਿੱਟ ਕੀਤੇ ਬੈਂਚਾਂ ਦੀ। ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਉੱਤੇ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਬੈਠ ਕੇ ਲੋਕ ਉੱਥੇ ਪਾਰਟੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸੁਨੱਖੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਚੱਲੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਛੇੜਦਾ। ਸਾਡੇ ਲੋਕ ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਲੱਗਿਆ ਨਲਕਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ, ਨਾ ਟੂਟੀ, ਨਾ ਟਿਊਬ-ਲਾਈਟਾਂ ਤੇ ਨਾ ਬਲੱਬ, ਨਾ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਨਾ ਬੈਂਚ। ਰਾਹੇ ਜਾਂਦਿਆਂ ਜੋ ਪਿਆ ਦੇਖਿਆ, ਉਹੋ ਕੱਛੇ ਮਾਰ ਲਿਆ ਪਰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਇੰਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤਦੇ ਈ ਉਹ ਮੌਜਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੰਗਲ ਦੀ ਹਰਿਆਵਲ ਨੂੰ ਮਾਣਦਿਆਂ ਮੇਰਾ ਅਕਾਸ਼ ਵੱਲ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਅੰਬਰ ਦੀ ਫਿੱਕੀ ਨੀਲੱਤਣ ਨੇ ਮਨ ਤਰੰਗਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਹਰੇ-ਭਰੇ ਰੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਖਲੋਤੇ ਇਕ ਰੁੰਡ-ਮੁੰਡ ਰੁੱਖ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸੋਚਣ ਲਾ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਸੁੱਕਾ ਤੇ ਝੰਬਿਆ ਰੁੱਖ ਹਰੇਕ ਯਾਤਰੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੀ ਤਰਫ਼ ਖਿੱਚਦਾ ਸੀ। ਜਦ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਲ ਦੇਖਦਾ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਉਹ ਰੁੱਖ ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਜਾਪਿਆ, ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਬੜੀ ਹੀ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਬਲਿਹਾਰੀ :ਕੁਰਬਾਨ, ਸਦਕੇ , ਨਿਛਾਵਰ
ਛਕੀ ਜਾਂਦੇ :ਖਾਈ ਜਾਂਦੇ
ਸੁਨੱਖੇ :ਸੁੰਦਰ, ਦਿਲਕਸ਼, ਜਵਾਨ
ਕੱਛੇ ਮਾਰ ਲਿਆ :ਚੁੱਕ ਲਿਆ
ਅੰਬਰ :ਅਸਮਾਨ, ਆਕਾਸ਼
ਫਿੱਕੀ ਨੀਲਤਣ :ਫਿੱਕਾ ਨੀਲਾ ਰੰਗ
ਤਰੰਗਤ :ਆਨੰਦਤ
ਰੁੰਡ-ਮੁੰਡ :ਪੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ
ਝੰਬਿਆ :ਤੋੜਿਆ-ਮਰੋੜਿਆ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਵੱਢ ਕੇ :ਕੱਟ ਕੇ
ਕਰੀਨੇ ਨਾਲ :ਸਲੀਕੇ ਨਾਲ
ਘਰੜ ਕੇ :ਜੜ੍ਹ ਦੇ ਕੋਲੋਂ
ਟਾਵਾਂ-ਟਾਵਾਂ :ਕੋਈ-ਕੋਈ

ਬੇਦਰਦੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਕੱਟ ਕੇ ਲੈ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਰੁੱਖ ਅਣਗਿਣਤ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਉੱਥੇ ਖਲੋਤਾ ਆਣ-ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਸਵਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵੱਢ ਕੇ ਕੋਈ ਕਿਉਂ ਲੈ ਗਿਆ ? ਕੀ ਕਸੂਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਮੈਂ ? ਉਹ ਰੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਖਲੋਤੇ ਸਾਬਤ ਸਰੀਰਾਂ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਤੇ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗਏ ਸਾਥੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਗੋਰਿਆਂ ਨੇ ਯਾਤਰੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਇਸ ਰੁੱਖ ’ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਟਹਿਲਦਾ-ਟਹਿਲਦਾ ਮੈਂ ਇਕ ਘਾਹ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵੱਲ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਘਾਹ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਏਨਾ ਸਾਫ਼ ਸੀ ਤੇ ਹਰਾ-ਕਚੂਰ ਘਾਹ ਕਰੀਨੇ ਨਾਲ ਘਰੜ ਕੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਇਵੇਂ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਘਾਹ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤੀਕ ਕੋਈ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਨਵੀਂ-ਨਵੀਂ ਬੁਣੀ ਦਰੀ ਵਿਛਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹੀ ਦਰੀ, ਜਿਸ ’ਤੇ ਕੋਈ ਵੱਟ-ਵਲੇਵਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿਸਦਾ। ਕੋਸੀ-ਕੋਸੀ ਧੁੱਪ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਘਾਹ ਦੀ ਉਸ ਇਕਸਾਰ ਵਿਛੀ ਦਰੀ ’ਤੇ ਕੁਝ ਪਲ ਲੇਟਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਨਾ ਹਵਾ ਵਗਦੀ ਸੀ ਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਸ਼ੋਰ ਸੁਣੀਂਦਾ ਸੀ। ਕੋਈ-ਕੋਈ ਟਾਵਾਂ-ਟਾਵਾਂ ਯਾਤਰੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗੱਲ ਵੀ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਤੀਕ ਸੁਣਨ-ਸੁਣਾਉਣ ਜੋਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਕੇ ਹੀ ਲੇਟਿਆ ਸੀ ਪਰ ਜਦ ਮੈਂ ਜਾਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਚੱਲਿਆ ਸੀ, ਜਦ ਤੀਕ ਉਸ ਜੰਗਲ ਦੇ ਪੰਛੀ ਵੀ ਗਾਉਣ ਲੱਗ ਪਏ ਸਨ। ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੜੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੁਰ-ਭਿੱਜੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਮੰਤਰ-ਮੁਗਧ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਨ, ਉਹ ਪੰਛੀ ਗਾਉਂਦੇ ਇਉਂ ਲੱਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਸਮੂਹ-ਗਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਜਦ ਘਰ ਵੱਲ ਤੁਰੇ ਤਾਂ ਦੂਰ ਤੀਕ ਪਸਰੇ ਪਹਾੜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਲਹਿੰਦਾ ਸੂਰਜ ਵੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਪਰਤ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਟਿੱਪਣੀ

ਉਪਰੋਕਤ ਪਾਠ ਵਿਚ ਨਿੰਦਰ ਘੁਗਿਆਣਵੀ ਨੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿਚ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਥੋਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ, ਕਲਾਕ੍ਰਿਤੀ, ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਈਮਾਨਦਾਰੀ, ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਆਕਰਸ਼ਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸੰਜੀਦਗੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਲੇਖਕ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਜੁਗਤ ਰਾਹੀਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਭਾਰਤ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਪਾਠਕ ਨੂੰ ਰੌਚਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਆਨੰਦ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਿੰਦਰ ਘੁਗਿਆਣਵੀ

ਅਭਿਆਸ

1. ਦੱਸੋ ਖਾਂ ਭਲਾ :

(i) ਲੇਖਕ ਸਿਡਨੀ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ?

(ii) 'ਚੁੱਲ੍ਹੇ' ਕਿਥੇ ਫਿੱਟ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸਨ ?

(iii) ਘਾਹ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਲੇਖਕ ਨੂੰ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤਾ ਕੀਤਾ ?

(iv) ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਕੌਮੀ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ ?

(v) ਲੇਖਕ ਦੀ ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਹੋਣੀ ਸੀ ?

(vi) ਨਿੰਦਰ ਘੁਗਿਆਣਵੀ ਨੇ ਕਿਹੜੀ ਪਹਾੜੀ ਦੀ ਸੈਰ ਕੀਤੀ ?

(vii) ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿਚ ਲੇਖਕ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਦੀ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ?

(viii) 'ਰੁੰਡ-ਮੁੰਡ ਰੁੱਖ' ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਲੇਖਕ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ?

ਆਉ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੀਏ

ੳ. ਪਾਠ ਤੋਂ ਅੱਗੇ

(i) ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਹਾਲ ਬਿਆਨ ਕਰੋ ?

(ii) ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ।

(iii) ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਇਕ ਚਾਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਉਸ ਉਪਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਅ. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖੋ :

ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ, ਅੰਤ, ਉਦਾਸ, ਵਧੇਰੇ, ਲਹਿੰਦਾ, ਦੂਰ, ਧੁੱਪ, ਔਰਤ, ਛੋਟਾ, ਜਾਣਾ

ੲ. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :

(i) ਲੇਖਕ ਨੇ ਸਿਡਨੀ ... ਦਿਨ ਰੁਕਣਾ ਸੀ।

(ii) ਪਹਾੜਾਂ ਉਪਰ ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ... ਵਰਗੇ ਲਕੜੀ ਦੇ ਘਰ ਸਨ।

(iii) ਦਰਖਤ ਉੱਤੇ ਇਕ ... ਵਾਲਾ ਬਾਬਾ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ।

(iv) ਸੜਕਾਂ ਉੱਪਰ ... ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬੋਰਡ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਸਨ।

(v) ਪਹਾੜ ਉਪਰ ਇਕ ... ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਲੇਖਕ ਬਲਿਹਾਰੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਸ. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਕੇ ਲਿਖੋ :

(i) ਲੇਖਕ ਟਹਿਕਦਾ-ਟਹਿਕਦਾ ਘਾਹ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵੱਲ ਚਲਾ ਗਿਆ।

(ii) ਇਕ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਘਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੌਣੇ ਤੇ ਲੰਮੇ ਰੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।

(iii) ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਪਾਰਕਾਂ ਵਿਚ ਚੁਲ੍ਹੇ ਫਿਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸਕੀਮ ਹੈ।

(iv) ਲੇਖਕ ਨੂੰ ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਪੰਛੀ ਦੇ ਗੌਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦਿੱਤੀ।

(v) ਕੰਗਾਰੂ ਕਿਦਰੋਂ ਸ਼ਾਲਾਂ ਮਾਰਦਾ ਕਾਰ ਅਗੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਲਈ ਕਈ ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਟਾਈਪ ਕਰਨ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਧਿਐਨ/ਅਧਿਆਪਨ, ਫੌਂਟ ਕਨਵਰਟ ਕਰਨ, ਇਕ ਲਿਪੀ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਲਿਪੀ ਵਿਚ ਬਦਲਣ, ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬਦਲਣ, ਪੰਜਾਬੀ ਅੱਖਰ-ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਵਿਆਕਰਨ ਪੱਖੋਂ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ, ਚਿੱਤਰ ਰੂਪ ਨੂੰ ਲਿਖਤ (ਵਰਡ ਦੀ ਫ਼ਾਈਲ) 'ਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਆਇ 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਆਫ਼-ਲਾਈਨ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਗੂਗਲ ਇਨਪੁਟ ਟੂਲ (Google Input Tool)

ਗੂਗਲ ਇਨਪੁਟ ਟੂਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ 'ਚ ਟਾਈਪ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਗੂਗਲ ਨੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯੂਨੀਕੋਡ ਮਿਆਰੀ ਫੌਂਟ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਮੰਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਜਾਬੀ, ਅਰਬੀ, ਹਿੰਦੀ, ਬੰਗਾਲੀ ਸਮੇਤ 22 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਗੂਗਲ ਇਨਪੁਟ ਮੈਥਡ ਐਡੀਟਰ (IME) ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਮਨ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ-ਦਰ-ਸ਼ਬਦ ਗੁਰਮੁਖੀ 'ਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਟੂਲ ਨੂੰ www.google.com/inputtools/windows ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਲਿਪੀਕਾਰ (Lipikaar)

ਲਿਪੀਕਾਰ ਇਕ ਪੰਜਾਬੀ ਟਾਈਪਿੰਗ ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰ ਹੈ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ (QUERTY) ਕੀ-ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਪੰਜਾਬੀ 'ਚ ਟਾਈਪ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਲਿਪੀ : ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਅੱਖਰ, ਵਰਣਮਾਲਾ, ਲਿਖਤ

ਹੈ। ਲਿਪੀਕਾਰ ਵਿੰਡੋਜ਼ ਡੈਸਕਟਾਪ ਅਧਾਰਿਤ ਸਾਰੇ ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐੱਮ ਐੱਸ ਵਰਡ, ਐਕਸਲ, ਪਾਵਰ ਪੁਆਇੰਟ, ਵਰਡ ਪੈਡ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਐਕਸਪਲੋਰਰ ਆਦਿ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲਿਪੀਕਾਰ ਪੰਜਾਬੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.lipikaar.com ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਿਪੀਕਾਰ ਮਿਆਰੀ ਯੂਨੀਕੋਡ ਫੋਂਟ 'ਚ ਟਾਈਪ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਬਿਹਤਰੀਨ ਟੂਲ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਮਨ ਅੱਖਰਾਂ ਦਾ ਨਾਲੋ-ਨਾਲ ਲਿਪੀਅੰਤਰ ਕਰਕੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਵਿਚ ਬਦਲਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਬਰਾਹਾ (Baraha)

ਬਰਾਹਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ, ਸੰਪਾਦਨ ਅਤੇ ਛਪਾਈ ਆਦਿ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮਿਆਰੀ ਐਡੀਟਰ (ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰ) ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਿੰਦੀ, ਕੱਨੜ, ਤੇਲਗੂ, ਮਰਾਠੀ, ਤਾਮਿਲ ਸਮੇਤ ਲਗਭਗ 15 ਭਾਰਤੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਰਾਹਾ ਨੂੰ ਐੱਮ ਐੱਸ ਵਰਡ, ਐਕਸਲ, ਪਾਵਰ ਪੁਆਇੰਟ, ਓਪਨ ਆਫ਼ਿਸ, ਪੇਜ ਮੇਕਰ, ਕੋਰਲ ਡਰਾਅ, ਫੋਟੋਸ਼ਾਪ, ਫੇਸਬੁੱਕ, ਟਵੀਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿੰਡੋਜ਼ ਦੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਸੰਸਕਰਣਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.baraha.com ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਜੀ-ਲਿਪੀਕਾ (G-Lipika)

ਜੀ-ਲਿਪੀਕਾ ਰਾਹੀਂ ਫੇਸਬੁੱਕ ਸਮੇਤ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਹੋਰ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਲਿਖਣਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਈ-ਮੇਲ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਭੇਜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਕੋਡ ਫੌਂਟ (ਰਾਵੀ) ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਸਤਲੁਜ ਫੌਂਟ 'ਚ ਟਾਈਪ ਕਰਨ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ www.gurmukhifontconverter.com ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. ਅੱਖਰ (Akhar)

'ਅੱਖਰ' ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਇਕੋ-ਇਕ ਵਰਡ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸਰ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਡਾ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਲ੍ਹਾ ਦਰਜੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ 120 ਫ਼ੌਂਟਾਂ ਅਤੇ 37 ਕੀ-ਬੋਰਡ ਖਾਕਿਆਂ (Logouts) 'ਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ



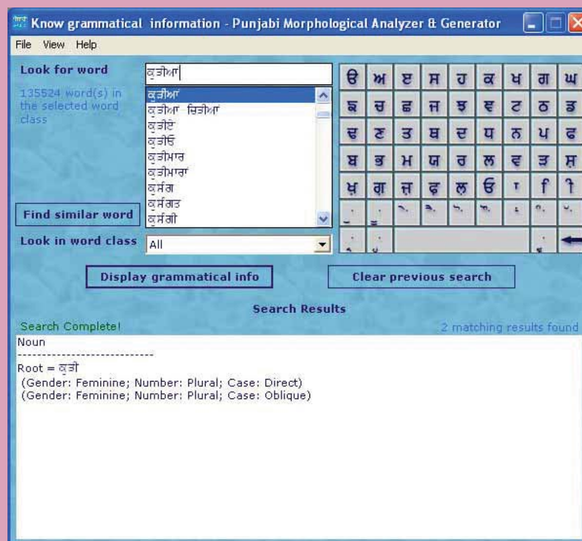
ਭਾਸ਼ਾ 'ਚ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਲਈ ਸਰਚ-ਰਿਪਲੇਸ ਸਹੂਲਤ ਹੈ, ਫ਼ੌਂਟਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ 'ਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਨੂੰ ਰੋਮਨ ਅਤੇ ਦੇਵਨਾਗਰੀ ਲਿਪੀਆਂ ਵਿਚ ਲਿਪੀਅੰਤਰਣ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਮਿਸਾਲ ਸਹੂਲਤ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਪੈੱਲ ਚੈੱਕਰ ਸਹੂਲਤ ਬੜੀ ਦਮਦਾਰ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਯੂਨੀਕੋਡ 'ਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਪਰ ਕਿਸੇ ਰਵਾਇਤੀ ਫ਼ੌਂਟ 'ਚ ਟਾਈਪ ਕੀਤੇ ਮੈਟਰ ਨੂੰ ਯੂਨੀਕੋਡ ਰਾਵੀ 'ਚ ਕਨਵਰਟ ਕਰਨਾ ਇਸ ਲਈ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦਾ ਕਮਾਲ ਹੈ। 'ਅੱਖਰ' ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.punjabicomputer.com ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

6. ਭਾਸ਼ਾ ਇੰਟਰਫ਼ੇਸ ਪੈਕ (LIP)

ਇਹ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਾਫ਼ਟ ਵੱਲੋਂ ਵਿੰਡੋਜ਼ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਭਾਸ਼ਾਈ ਟੂਲ ਹੈ। ਇਹ ਵਿੰਡੋਜ਼ 'ਤੇ ਖੇਤਰੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੀ ਪਰਤ (Skin) ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਸ਼ਾ ਇੰਟਰਫੇਸ ਪੈਕ ਰਾਹੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ 'ਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਡਾਇਲਾਗ ਬਕਸੇ, ਮੀਨੂ, ਕੰਟਰੋਲ ਪੈਨਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਮਾਂਡਾਂ ਖੇਤਰੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਅਨੁਵਾਦ ਹੋ ਕੇ ਦਿਖਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪੈਕ/ਟੂਲ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਬਿਨਾ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ www.windows.microsoft.com ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

7. ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮ : ਬੌਸ (BOSS)

ਬੌਸ (BOSS : Bharat Operating System Solution) ਭਾਰਤੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਇਨਕਸ (Linux) ਅਧਾਰਿਤ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਖੁਲ੍ਹਾ ਸਰੋਤ (Open Source) ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੀ-ਡੈੱਕ ਚੇਨੱਈ ਦੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਾਰ ਫ਼ਰੀ ਐਂਡ ਓਪਨ ਸੋਰਸ ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰ (NRCFOSS) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ 'ਭਾਰਤ ਦਾ ਆਪਣਾ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮ' ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ, ਅਸਾਮੀ, ਬੰਗਾਲੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ ਸਮੇਤ ਕੁਲ 19 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵਾਂ ਸੰਸਕਰਨ 5.0



ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਬੌਸ ਅਨੋਖਾ' ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੌਸ ਨੂੰ www.cdac.in ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ 'ਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

8. ਜੀ-ਟਰਾਂਸ (G-Trans)

ਜੀ-ਟਰਾਂਸ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਪੀ ਨੂੰ ਰੋਮਨ ਲਿਪੀ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ www.learnpunjabi.org ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

9. ਓਸੀਆਰ (OCR)

ਓਸੀਆਰ (Optical Character Recognition) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਛਪੀ ਹੋਈ ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਟਾਈਪ ਕੀਤੀ ਲਿਖਤ (Text Format) ਵਿਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛਪੇ ਅੰਕੜਾ ਰਿਕਾਰਡ ਜਿਵੇਂ ਪਾਸਪੋਰਟ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਚਲਾਨ ਫਾਰਮ, ਬੈਂਕ ਵੇਰਵੇ, ਕੰਪਿਊਟਰੀਕ੍ਰਿਤ ਰਸੀਦਾਂ, ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਕਾਰਡ, ਡਾਕ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਟਾਈਪ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਟਾਈਪ ਰੂਪ ਨੂੰ ਵਰਡ ਦੀ ਫ਼ਾਈਲ ਵਿਚ ਸਾਂਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸੰਪਾਦਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਬੋਲ ਵਿਚ ਬਦਲਣ (Text-to-Speech) ਲਈ ਇਸ ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਧਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ 'ਭਾਰਤੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਤਕਨੀਕੀ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ' ਤਹਿਤ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਉਪਰੋਕਤ ਅਦਾਰੇ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਈ ਪੰਜਾਬੀ ਸੀ.ਡੀ. ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ www.ildc.in/Punjabi/Pdownload2k.htm ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

10. ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਕੋਡ ਫ਼ੌਂਟ ਕਨਵਰਟਰ (Punjabi Unicode Font Converter)

ਇਹ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਫ਼ੌਂਟ ਕਨਵਰਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਜ ਦਰਜਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫ਼ੌਂਟਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਬੜੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਪਲਟਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਟੈਕਸਟ ਐਡੀਟਰ ਵਾਲੀਆਂ ਵੀ ਕਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਸ਼ੁਮਾਰ ਹਨ। Convert with Formating ਵਾਲੇ ਬਟਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਮੂਲ ਮੈਟਰ ਵਿਚਲੀ ਫਾਰਮੈਟਿੰਗ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ-ਬੋਲਡ, ਇਟੈਲਿਕ, ਅੰਡਰਲਾਈਨ, ਰੰਗ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਬਦਲਿਆਂ ਫ਼ੌਂਟ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.gurmukhifontconverter.com ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਾ. ਸੀ.ਪੀ. ਕੰਬੋਜ

ਟਿੱਪਣੀ

ਉਪਰੋਕਤ ਲੇਖ ਵਿਚ ਲੇਖਕ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਪੀ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰਾਂ ਬਾਰੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪਾਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਟਾਈਪ ਕਰਨ, ਫੌਂਟ ਕਨਵਰਟ ਕਰਨ, ਇਕ ਲਿਪੀ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਲਿਪੀ ਵਿਚ ਵਰਤਣ ਤੇ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬਦਲਣ ਵਰਗੇ ਕਈ ਕੰਮਾਂ 'ਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਨੇ ਇਹਨਾ ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਬੰਧਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਢੁੱਕਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਦੱਸੋ ਖਾਂ ਭਲਾ :

(i) ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਲਈ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ?

(ii) ਗੂਗਲ ਇਨਪੁਟ ਟੂਲ ਕਿੰਨੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

(iii) ਲਿਪੀਕਾਰ ਵਿੰਡੋਜ਼ ਡੈਸਕਟਾਪ ਆਧਾਰਿਤ ਕਿਹੜੇ ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

(iv) ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਇਕੋ-ਇਕ ਵਰਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਰ 'ਅੱਖਰ' ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

(v) ਬੌਸ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ?

(vi) 'ਟੈਕਸਟ ਐਡੀਟਰ' ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਹਨ।

(vii) ਓ ਸੀ ਆਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ?

(viii) 'ਭਾਸ਼ਾ ਇੰਟਰਫੇਸ ਪੈਕ' ਨੂੰ ਕਿਸ ਨੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ?

(ix) 'ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਪੀ' ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਰੋਮਨ ਲਿਪੀ ਵਿਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਆਉ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੀਏ

ੳ. ਪਾਠ ਤੋਂ ਅੱਗੇ

(i) ਕੰਪਿਊਟਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ ?

(ii) ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰ ਅਤੇ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਦਾ ਉਦਾਹਰਨ ਸਹਿਤ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

(iii) ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਵਰ ਕਿ ਸਰਾਪ' ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਲੇਖ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਅ. ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :

(i) ... ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਈ-ਮੇਲ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਭੇਜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

(ii) ਅੱਖਰ ਨੂੰ ... ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

(iii) ਬੌਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵਾਂ ਸੰਸਕਰਨ ... ਹੈ।

(iv) ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਬੋਲ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ... ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ।

(v) ... ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਪੀ ਨੂੰ ਰੋਮਨ ਲਿਪੀ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ।

ੲ. ਜੋੜੇ ਬਣਾਉ :

ਬੌਸ	www.baraha.com
ਗੂਗਲ ਇਨਪੁਟ ਟੂਲ	www.lipikaar.com
ਲਿਪੀਕਾਰ	www.cdac.in
ਬਰਾਹਾ	www.learnpunjabi.org
ਜੀ-ਟਰਾਂਸ	www.google.com/inputtools/windows

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕ-ਗੀਤ

ਲੋਕ-ਗੀਤ ਲੋਕ-ਦਿਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ, ਚਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦ-ਵਿਛੋੜਿਆਂ ਦਾ ਸੱਚਾ-ਸੁੱਚਾ ਬਿਆਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਦਾ ਹਰ ਇੱਕ ਵਾਸੀ ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ, ਬਚਪਨ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ, ਜਵਾਨ ਹੁੰਦਾ, ਵਿਆਹਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਜੀਵਨ ਭੋਗਦਾ ਅਤੇ ਅੰਤ ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ-ਗੀਤ ਲੋਕ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਜਿਤਨੀ ਬਹੁਰੰਗੀ ਝਾਕੀ ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਾਹਿਤ-ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੀ। ਲੋਕ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਨੇੜਲੀ ਸਾਂਝ ਸਦਕਾ ਹੀ ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਤੇ ਰਸਮਾਂ ਰਲਗੱਡ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਪਿੱਛੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਮੁੱਚੀ ਜਾਤੀ ਦਾ ਲੋਕ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਾਰਜ-ਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਮੁੱਚੀ ਜਾਤੀ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਕੋਰੇ, ਸਾਦ-ਮੁਰਾਦੇ, ਨਿਰਛੱਲ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੁੱਤੇ-ਸਿੱਧ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ :

ਨਾ ਮੈਂ ਮੇਲਣੇ ਪੜ੍ਹੀ ਗੁਰਮੁਖੀ,
ਨਾ ਬੈਠੀ ਸਾਂ ਡੇਰੇ।
ਨਿੱਤ ਨਵੀਆਂ ਮੈਂ ਜੋੜਾਂ ਬੋਲੀਆਂ,
ਬਹਿ ਕੇ ਮੋਟੇ ਨ੍ਹੇਰੇ।
ਗੀਤ ਅਗੰਮੀ ਨਿਕਲਣ ਅੰਦਰੋਂ,
ਵੱਸ ਨਹੀਂ ਕੁਝ ਮੇਰੇ।
ਮੇਲਣੇ ਨੱਚ ਲੈ ਨੀ,
ਦੇ ਕੇ ਸ਼ੌਕ ਦੇ ਗੇੜੇ।



ਲੋਕ-ਗੀਤ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਰਜਣ- ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਕਲਾਕਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਿੱਤਿਆਂ—ਮਾਝੇ, ਮਾਲਵੇ, ਦੁਆਬੇ, ਪੁਆਧ, ਪੋਠੋਹਾਰ ਅਤੇ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕ-ਗੀਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਖਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਂਗਲੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੋ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਤਾਸੀਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਹੀ ਤਸਵੀਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਗੀਤ ਦਾ

ਨਿਤਾਰਾ ਤਾਂ ਗਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਗੀਤ ਗਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਸਵਾਦ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਉਹ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਜੀਊਂਦਾ ਰਹੇ ਪਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬੁੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਜੀਊਂਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਿਤ ਰੂਪ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਗੀਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਜੀਊਂਦੇ ਰਹੇ। ਲੈਅ ਤੇ ਰਸ ਗੀਤ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸ਼ਰਤ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਹ ਲੈਅ ਤੇ ਰਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਵਿ-ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਦਾ ਘੇਰਾ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇ ਪੱਖੋਂ ਜਿੱਥੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ—ਸੂਰਮਗਤੀ ਦੇ ਗੀਤ, ਪ੍ਰੀਤ ਕਥਾਵਾਂ, ਪੂਜਾ-ਪਾਠ, ਦਿਨ-ਤਿਉਹਾਰ, ਰੁੱਤਾਂ-ਥਿੱਤਾਂ, ਪਿਆਰ-ਗੀਤ, ਵਿਛੋੜਾ, ਜਨਮ, ਵਿਆਹ, ਮਰਨ, ਪੇਕਾ-ਘਰ, ਸਹੁਰਾ-ਘਰ, ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਆਦਿ। ਉੱਥੇ ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਵੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ—ਲੋਰੀਆਂ, ਸੁਹਾਗ, ਘੋੜੀਆਂ, ਸਿੱਠਣੀਆਂ, ਟੱਪਾ, ਬੋਲੀ, ਮਾਹੀਆ, ਢੋਲਾ, ਅਲਾਹੁਣੀ, ਵੈਣ (ਕੀਰਨੇ), ਛੰਦ ਪਰਾਗਾ, ਥਾਲ, ਕਿੱਕਲੀ ਆਦਿ।

ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕ-ਗੀਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੀ ਹੋਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਆਉਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦੀ ਹੈ :

ਜੰਗਲ ਸੁੱਤੇ, ਪਰਬਤ ਸੁੱਤੇ,
ਸੁੱਤੇ ਸਭ ਦਰਿਆ।
ਅਜੇ ਜਾਗਦਾ ਸਾਡਾ ਕਾਕਾ,
ਨੀਂਦੇ ਛੇਤੀ ਆ।
ਊਂ ..., ਊਂ ..., ਊਂ ...।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿੱਕਲੀ, ਕੋਰੜਾ-ਛਪਾਕੀ, ਗੁੱਲੀ ਡੰਡਾ, ਖਿੱਦੋ-ਖੂੰਡੀ, ਲੁਕਣਮੀਟੀ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਬੱਚੇ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ:

ਕਿੱਕਲੀ ਕਲੀਰ ਦੀ,
ਪੱਗ ਮੇਰੇ ਵੀਰ ਦੀ,
ਦੁੱਪਟਾ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ਦਾ,
ਫਿੱਟੇ ਮੂੰਹ ਜਵਾਈ ਦਾ।



ਮੁਟਿਆਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਰੁੱਤਾਂ-ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗੀਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤ੍ਰਿੰਞਣ ਵਿੱਚ ਪੀਂਘਾਂ ਝੂਟਦੀਆਂ ਮੌਸਮੀ ਤਿਉਹਾਰ ਮਨਾਉਂਦੀਆਂ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ :

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਆਪਮੁਹਾਰੇ : ਆਪਣੇ ਆਪ
ਲੋਕਗੀਤ : ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗਾਏ ਹੋਏ ਗੀਤ
ਰਲਗੱਡ : ਰਲੀਆਂ-ਮਿਲੀਆਂ, ਮਿਸ਼ਰਨ

* ਰਲ ਆਓ ਸਖੀਓ ਨੀ, ਸੱਭੇ ਤੀਆਂ ਖੇਡਣ ਜਾਈਏ।
ਹੁਣ ਆ ਗਿਆ ਸਾਵਣ ਨੀ, ਪੀਂਘਾਂ ਪਿੱਪਲੀ ਜਾ ਕੇ ਪਾਈਏ।



* ਹੁੱਲੇ ਨੀ ਮਾਏ ਹੁੱਲੇ।
ਦੋ ਬੇਰੀ ਪੱਤਰ ਝੁੱਲੇ।
ਦੋ ਝੁੱਲ ਪਈਆਂ ਖਜੂਰਾਂ।
ਇਸ ਮੁੰਡੇ ਦਾ ਕਰੋ ਮੰਗੇਵਾਂ।
ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਵਹੁਟੀ ਨਿੱਕੜੀ।
ਘਿਓ ਖਾਂਦੀ ਚੂਰੀ ਕੁੱਟਦੀ।
ਕੁੱਟ-ਕੁੱਟ ਚੂਰੀ ਭਰਿਆ ਥਾਲ।
ਵਹੁਟੀ ਸਜੇ ਨਨਾਣਾਂ ਨਾਲ।

ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਇਹ ਗੱਭਰੂ ਤੇ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਵਿਆਹੁਣ ਜੋਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਆਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੜੀ ਦੇ ਘਰ ਸੁਹਾਗ ਅਤੇ ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਘਰ ਘੋੜੀਆਂ ਗਾ ਕੇ ਸ਼ਗਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਾਕ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਦੀਆਂ ਨੂੰਹਾਂ-ਧੀਆਂ, ਵੱਡੀਆਂ ਬੁੱਢੀਆਂ ਸਭ ਗਿੱਧੇ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ:

ਵੀਰਾ ਜਦ ਤੂੰ ਚੜ੍ਹਿਆ ਖਾਰੇ ਵੇ !
ਤੇਰਾ ਬਾਪ ਰੁਪਈਏ ਵਾਰੇ ਵੇ !
ਲਟਕੇਂਦੇ ਵਾਲ ਸੋਹਣੇ ਦੇ
ਤੇਰੀ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦੀ ਮਾਂ।
(ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਘਰ ਗਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਗੀਤ)

ਬਾਬਲ, ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਕਹਿਣਾ ਕੀਜੀਏ।
ਮੈਨੂੰ ਰਾਮ ਰਤਨ ਵਰ ਦੀਜੀਏ।
ਜਾਈਏ, ਲੈ ਆਂਦਾ ਵਰ ਟੋਲ ਕੇ।
ਜਿਉਂ ਰੰਗ ਕੁਸੰਭੜਾ ਘੋਲ ਕੇ।
(ਕੁੜੀ ਦੇ ਘਰ ਗਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਗੀਤ)

ਇਹ ਹਾਸੇ-ਠੱਠੇ ਤੇ ਢੋਲ-ਢਮੱਕਿਆਂ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਕਰੁਣਾਮਈ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਤੋਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ-ਬਾਪ, ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ, ਸਹੇਲੀਆਂ, ਘਰ-ਬਾਰ ਤੋਂ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਵੇਲਾ ਕੁੜੀ ਲਈ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :

ਸਾਡਾ ਚਿੜੀਆਂ ਦਾ ਚੰਬਾ ਵੇ, ਬਾਬਲ ਅਸਾਂ ਉੱਡ ਜਾਣਾ।
ਸਾਡੀ ਲੰਮੀ ਉਡਾਰੀ ਵੇ। ਬਾਬਲ ਕਿਹੜੇ ਦੇਸ ਜਾਣਾ।

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਸੁੱਤੇ-ਸਿਧ : ਸੁਭਾਵਕ
ਰਾਂਗਲੀ : ਖੁਸ਼ਮਿਜਾਜ਼, ਮਨੋਰੰਜਕ
ਤਾਸੀਰ : ਅਸਰ, ਪ੍ਰਭਾਵ
ਮੁੱਢਲੀ : ਪਹਿਲੀ
ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ : ਵਿਭਿੰਨਤਾ
ਅਲਾਹੁਣੀ : ਵਿਰਲਾਪ, ਸ਼ੋਕ ਗੀਤ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਤ੍ਰਿੰਵਣ : ਚਰਖਾ ਕੱਤਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ/ ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ

ਤੀਆਂ : ਸਾਵਣ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਇਕ ਤਿਉਹਾਰ

ਮੰਗੇਵਾਂ : ਮੰਗਣੀ, ਸਗਾਈ

ਨਿੱਕੜੀ : ਛੋਟੀ

ਤੇਰੇ ਮਹਿਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਵੇ। ਬਾਬਲ ਡੋਲਾ ਨਹੀਂ ਲੰਘਦਾ।
ਇੱਕ ਇੱਟ ਪੁਟਾ ਦੇਵਾਂ, ਧੀਏ ਘਰ ਜਾਹ ਆਪਣੇ।

ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੜੀ ਨੂੰਹ ਬਣ ਕੇ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੱਸ ਦੀਆਂ ਸਖ਼ਤੀਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੁਭਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਦਾ ਹੋਰਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਜਿਵੇਂ—ਨਨਾਣ, ਦਿਓਰ, ਜੇਠ-ਜਠਾਣੀ ਆਦਿ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਹ ਪੈਂਦਾ ਹੈ :

* ਕੁਕੜੀ ਉਹ ਲੈਣੀ, ਜਿਹੜੀ ਕੁੜ ਕੁੜ ਕਰਦੀ ਏ।
ਸਹੁਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ, ਸੱਸ ਬੁੜ ਬੁੜ ਕਰਦੀ ਏ।

* ਮੇਰਾ ਦਿਓਰ ਬੜਾ ਟੁੱਟ ਪੈਣਾ,
ਹੱਸਦੀ ਦੇ ਦੰਦ ਗਿਣਦਾ।

ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਖੱਟਾ-ਮਿੱਠਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋਏ ਨੂੰਹ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਪਣੀ ਤੋਰੇ ਤੁਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੀ ਨੌਕਰੀ ਖ਼ਾਤਿਰ ਪਰਦੇਸ ਗਏ ਪਤੀ ਦਾ ਵਿਛੋੜਾ ਝੱਲਦੀ ਹੈ :

ਜਦੋਂ ਮਾਹੀ ਚੱਲਿਆ ਮੈਂ ਖੜ੍ਹੀ ਸਾਂ ਖੂਹ 'ਤੇ।
ਮੋਟੇ ਮੋਟੇ ਹੰਝੂ ਡਿੱਗੇ ਗੋਰੇ ਗੋਰੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ।

ਕਦੇ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਬੈਠ ਕੇ ਵੀਰ ਦੀ ਉਡੀਕ :

ਉੱਡਦਾ ਵੇ ਜਾਵੀਂ ਕਾਵਾਂ, ਬਹਿੰਦੜਾ ਜਾਵੀਂ,
ਬਹਿੰਦੜਾ ਜਾਵੀਂ ਮੇਰੇ ਪੇਕੜੇ, ਮੈਂ ਵਾਰੀ।
ਦੱਸੀਂ ਵੇ ਕਾਵਾਂ ਦੱਸੀਂ ਵੀਰ ਮੇਰੇ ਨੂੰ,
ਆਊਗਾ ਨੀਲਾ ਘੋੜਾ ਬੀੜ ਕੇ, ਮੈਂ ਵਾਰੀ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੀ ਝਲਕ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਭੱਜਦੌੜ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਦਕਾ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੋਕ-ਗੀਤ ਕੁਝ ਘਟ ਗਏ ਹਨ। ਅੱਜ ਤਿੱਥਾਂ-ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਆਹ-ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਵੀਂ ਸ਼ੈਲੀ ਰਾਹੀਂ ਭਾਵ ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਿਲਮੀ ਗਾਣਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਗਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲਾ-ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਜਾਇਆ ਜਾਂ ਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਵੱਡਮੁੱਲੀ ਅਤੇ ਅਮੀਰ ਵਿਰਾਸਤ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਹੈ।

ਤਜਿੰਦਰ ਕੌਰ

ਟਿੱਪਣੀ

ਪੰਜਾਬ ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਨੇ ਮਿਸਰੀ ਘੋਲੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਜੰਮਦਾ, ਜੀਉਂਦਾ ਅਤੇ ਮਰਦਾ ਵੀ ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈ। ਹਰ ਉਮਰ, ਹਰ ਦਿਨ-ਤਿਉਹਾਰ ਅਤੇ ਹਰ ਅਵਸਰ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਲੇਖ ਰਾਹੀਂ ਰਚਨਾਕਾਰ ਨੇ ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਵੱਡਮੁੱਲੀ ਵਿਰਾਸਤ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਦੱਸੋ ਖਾਂ ਭਲਾ :

(i) ਲੋਕ-ਗੀਤ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ ?

(ii) ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਕੀ ਸਾਂਝ ਹੈ ?

(iii) ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕ-ਗੀਤ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ?

(iv) ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਰੂਪ ਹਨ ?

(v) ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਇਆ ਹੈ ?

(vi) ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

(vii) ਕੁੜੀ ਦੇ ਵਿਆਹ ਵੇਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਪਾਠ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਦੱਸੋ।

ਆਉ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੀਏ

ੳ. ਪਾਠ ਤੋਂ ਅੱਗੇ

(i) ਆਪਣੀ ਦਾਦੀ/ਨਾਨੀ ਕੋਲੋਂ ਕੋਈ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਗੀਤ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਪੀ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।

(ii) ਜਮਾਤ ਦਾ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਗੀਤ ਸੁਹਣਾ-ਸੁਹਣਾ ਲਿਖੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦੀ ਇਕ 'ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਗੀਤ' ਕਿਤਾਬ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

(iii) ਆਪਣੇ ਪੰਜਾਬੀ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਕ ਸਮੂਹਿਕ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਗੀਤ ਗਾਉਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਲਾਨਾ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਸਾਕ : ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ

ਖਾਰੇ : ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੰਡੇ ਜਾਂ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਰਸਮ

ਲਟਕੇਂਦੇ : ਲਮਕਦੇ

ਜਾਈਏ : ਮਾਂ, ਅੰਮੀ

ਕੁਸੰਭੜਾ : ਇਕ ਬੂਟਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਫੁੱਲ ਜਿਸ ਦਾ ਰੰਗ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਉੱਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਰੁਣਾਮਈ : ਦਰਦਨਾਕ, ਤਰਸ ਭਰੀ

ਵਾਹ ਪੈਂਦਾ ਹੈ : ਵਰਤਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਉਡੀਕ : ਇੰਤਜ਼ਾਰ
ਪੇਕੜੇ : ਪੇਕੇ
ਬਹਿੰਦੜਾ : ਬੈਠਦਾ

ਅ. ਪਾਠ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਠੀਕ (✔) ਤੇ ਗਲਤ (✖) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾਉ :

(i) ਲੋਕ-ਗੀਤ ਕਵੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ☐
(ii) ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਉੱਪਰ ਸੁਹਾਗ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ☐
(iii) ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕ-ਗੀਤ ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਹਨ। ☐
(iv) ਕੋਰੜਾ ਛਪਾਕੀ ਇਕ ਲੋਕ-ਗੀਤ ਹੈ। ☐
(v) ਗੀਤ ਦਾ ਅਸਲੀ ਫੈਸਲਾ ਨੱਚਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ☐

ੲ. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :

(i) ਲੋਕ-ਗੀਤ ... ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹਨ।
(ii) ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ... ਗਾ ਕੇ ਸੁਆਉਂਦੀ ਹੈ।
(iii) ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਵਿਆਹ ਉੱਤੇ ... ਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
(iv) ਸੱਸ ਦੀਆਂ ... ਚੁੱਭਦੀਆਂ ਹਨ।
(v) ... ਦਾ ਵੇਲਾ ਕੁੜੀ ਲਈ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ. ਸ਼ਬਦ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਕੇ ਲਿਖੋ :

(i) ਗਰਹਿਸਥੀ
(ii) ਸਰੀਜਣਾ
(iii) ਪੀਂਗ
(iv) ਸ਼ਿੰਘਾਰ
(v) ਗਿੱਦਾ

ਹ. ਸਮਾਨਾਰਥਕ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖੋ :

(i) ਸਭਿਆਚਾਰ
(ii) ਸਿਰਜਣਾ
(iii) ਖਿੱਤਾ
(iv) ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ
(v) ਵਿਛੋੜਾ

ਕ. ਵਾਕ ਬਣਾਓ :

(i) ਬਹੁਰੰਗੀ ...
(ii) ਪ੍ਰਗਟਾਅ ...
(iii) ਕਿੱਕਲੀ ...
(iv) ਸਥਾਨਕ ...
(v) ਲਿਖਿਤ ...

ਕਲਾਤਮਕ ਰੁਚੀਆਂ : ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਪਹਿਚਾਣ

ਤੇਰਾ ਉੱਚ ਮੁਕਾਮ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਹੋਵੇਂ ਦਿਲਗੀਰ।
ਫੁੱਲ ਕਮਲ ਦਾ ਟਹਿਕਦਾ, ਚਿੱਕੜ ਸੀਨਾ ਚੀਰ।

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਊਰਜਾ ਦਾ ਵੱਡਾ ਭੰਡਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਦਾ ਇਹ ਭੰਡਾਰ ਉਸ ਲਈ ਵਰਦਾਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰਾਪ ਵੀ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਓਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬੰਨ੍ਹ ਬਣਾ ਕੇ ਸੰਯੋਜਤ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਜਲੀ-ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਲਾਭ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਅਵਾਰਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀ ਖੇਤੀ ਦਾ ਉਜਾੜਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਲਾਤਮਕ ਰੁਚੀ ਦਾ ਉਜਾਗਰ ਹੋਣਾ ਇਸ ਬੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਡੈਮ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੈ।

ਕਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਜ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿੱਜ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਕਲਾ ਅਸਲੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਦੀਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ।

ਫਰਾਂਸ ਦੇ ਵੱਡੇ ਚਿੰਤਨਸ਼ੀਲ ਲੇਖਕ ਵਿਕਟਰ ਹਿਊਗੋ ਨੇ ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਗੁਲਾਮੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕਾਰਜ ਐਲਾਨ ਕੇ ਕਲਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਾਹਕ ਮੰਨਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਲਾਤਮਕ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸਿਰਜਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਪਦਾਰਥਕ ਲਾਭਾਂ ਤੇ ਪੂੰਜੀ-ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਸਿਰਜਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ, ਸਮਾਜ ਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਲਈ ਵਰਦਾਨ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਲਾਤਮਕ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਕਲਾਤਮਕ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦਾ ਮਸਲਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮਸਲਾ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਵਿਸ਼ਾ-ਚੋਣ, ਕਿੱਤਾ-ਚੋਣ, ਡਿਗਰੀ-ਚੋਣ, ਨੌਕਰੀ-ਲਾਲਸਾ ਆਦਿ ਸਭ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੋਣਾਂ ਵੇਲੇ ਵੱਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਮੋਹਨ ਅਧੀਨ ਫੈਸਲੇ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਣਾਂ ਵੇਲੇ ਮੂਲ ਬਿਰਤੀ ਰੁਝਾਨ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹੀ ਅੱਖੋਂ ਪਰੋਖੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਦਿਲਗੀਰ :ਉਦਾਸ, ਨਿਰਾਸ਼
ਬੰਨ. :ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਣਾਈ ਉੱਚੀ ਮੋਟੀ ਕੰਧ
ਅਵਾਰਾ :ਖੁੱਲ੍ਹਾ
ਨਿੱਜ :ਆਪਣਾ-ਆਪ, ਸਵੈ, ਨਿੱਜੀ
ਵਾਹਕ :ਸਾਧਨ
ਉਦੈ :ਪ੍ਰਗਟ
ਅਵਚੇਤਨ :ਅਰਧ ਚੇਤਨ
ਸੰਮੋਹਨ :ਮੋਹਿਤ ਜਾਂ ਮੁਗਧ ਕਰਨਾ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਹੋਣੀ : ਕਿਸਮਤ, ਲੇਖ, ਸੰਜੋਗ
ਭਾਗੀ : ਭਾਈਵਾਲ, ਸਾਖੀ
ਖੰਡਿਤ : ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ, ਬਿਖਰਿਆ ਹੋਇਆ
ਸਮੱਗਰਤਾ : ਸਮੁੱਚਤਾ
ਅਣਮੁੱਲੇ : ਬਹੁਮੁਲੇ, ਕੀਮਤੀ
ਅਸਤਿਤਵ : ਹੋਂਦ, ਅਕਾਰ
ਮੁਜਸਮਾ : ਮੂਰਤੀ, ਬੁੱਤ, ਆਦਰਸ਼
ਘਾੜਤ : ਬਨਾਵਟ, ਰਚਨਾ, ਰੂਪ, ਆਕਾਰ
ਪ੍ਰਵਚਨ : ਬਚਨ

ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਮੋਹਨ ਦੀ ਅੱਗੋਂ ਮੰਡੀ ਦੀ ਹਨੇਰੀ, ਪਦਾਰਥਕ ਅਹਿਮੀਅਤ, ਪੂੰਜੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੇ ਸਟੇਟਸ ਸਿੰਬਲ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਵਿਚੋਂ ਉਦੈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਸੰਰਚਨਾ ਅਤੇ ਅਵਚੇਤਨੀ ਸੰਰਚਨਾ ਵਿਚਕਾਰ ਖਤਰਨਾਕ ਪਾੜਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾੜਾ ਕਿਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭਰਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਿਤੇ ਆਡੰਬਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਪਾੜਾ ਅਜਿਹੇ ਖੰਡਿਤ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਾ ਤਾਂ ਸਵੈ ਲਈ ਸ਼ੁਭ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਮਾਜ ਲਈ।

ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਦਾ ਭਾਗੀ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਵੀ ਕਲਾ ਉਸ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਖੰਡ ਮਾਰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਲਾਤਮਕ ਕਾਰਜ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਬਿਖਰਾਉ ਨੂੰ ਸਮੱਗਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੰਡੀ ਵਿਚ ਖਿੰਡਰੇ ਆਪਣੇ ਟੋਟਿਆਂ-ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਅਣਮੁੱਲੇ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਅਸਤਿਤਵ ਨਾਲ ਕਲਿੰਗੜੀ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਲਾ ਖੁਦ ਸਤਿਅਮ, ਸ਼ਿਵਮ, ਸੁੰਦਰਮ ਦਾ ਮੁਜਸਮਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਸਤਿਤਵ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਚੇਰੇ ਮੁੱਲਾਂ ਦੀ ਆਮਦ ਸੁੱਤੇ-ਸਿਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਲਾ-ਪ੍ਰੀਤ ਤੇ ਕਲਾ-ਕਾਰਜ, ਸਮੁੱਚੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਚੇਰੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਮਹਿਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਮੋਹਨ ਤਹਿਤ ਕੋਈ ਨੌਜਵਾਨ ਚਾਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਂਚੇ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਹਿਚਾਨ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੂਤਰ ਸਾਡੇ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਵਰਡ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਸਕੂਲ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਗਾਡਨਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬਹੁ-ਬੁੱਧੀ (Multiple Intellegence) ਸਿਧਾਂਤ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਬੁੱਧੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਧਾਰ ਵਾਲਾ ਸਿਧਾਂਤ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਰਾਹੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੁੱਧੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਪਹਿਚਾਣ ਸਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਲਾ-ਬਿਰਤੀ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਲਾਹੇਵੰਦੀ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੰਕੇਤਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਕਲਾਤਮਕ ਬਿਰਤੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਗਾਡਨਰ ਨੇ ਲੰਮੇਰੇ ਅਧਿਐਨ ਉਪਰੰਤ ਮੂਲ ਤੌਰ ’ਤੇ ਅੱਠ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

1. ਭਾਸ਼ਾਗਤ ਬੁੱਧੀ : ਇਸ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਭਾਸ਼ਾਈ ਪਕੜ ਨਾਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਲੈਕਚਰ ਕਰਨ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਵਚਨ ਸੁਣਨੇ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਲਿਖਤ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣੀ ਅੱਛੀ ਲੱਗਦੀ ਹੋਵੇ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ, ਘਾੜਤਾਂ

ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਹੋਵੇ, ਆਪਣਾ ਪੱਖ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅੱਛੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਇਸ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭਾਸ਼ਾਈ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਾਂ। ਇਸ ਯੋਗਤਾ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਕਲਾਤਮਕ ਜਗਤ ਵਿਚ ਕਹਾਣੀਕਾਰ, ਵਾਰਤਕਕਾਰ, ਨਾਵਲਕਾਰ, ਸ਼ਾਇਰ, ਅਨੁਵਾਦਕ ਵਜੋਂ ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰ ਤੇ ਸੰਵਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

2. ਤਾਰਕਿਕ-ਗਣਿਤਕ ਬੁੱਧੀ : ਇਸ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਾਡੀ ਤਾਰਕਿਕ ਤੇ ਗਣਿਤਕ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿਚ ਪਏ ਤਰਕ ਜਾਂ ਤੱਥ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਰਖਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਕ ਘਟਨਾ ਦਾ ਦੂਜੀ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਣ, ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਤਹਿ ਤੀਕ ਜਾਣ, ਗਣਿਤਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਤਰਕ-ਵਿਤਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਬੁੱਧੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਮਾਲਕੀ ਸਦਕਾ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਕਲਾ-ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਐਡਵੈਂਚਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਲਾ-ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਗਣਿਤਕ ਖੇਡਾਂ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਕਲਾ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਲਾਤਮਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਅੰਕਾਂ ਤੇ ਅਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਵੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਈਜ਼ਾਦ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

3. ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ-ਸਪੇਸਗਤ ਬੁੱਧੀ : ਇਸ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਪੇਸ ਵਿਚ ਨਿਰਮਿਤ ਵਸਤੂਆਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ, ਅਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੁਚੀ ਪੂਰਵਕ ਦੇਖਣ ਸਮਝਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰਨ ਨਾਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੀ ਰੁਚੀ ਨਕਸ਼ੇ, ਗਰਾਫ਼ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਹੈ, ਗਲੋਬ, ਤਸਵੀਰਾਂ, ਦ੍ਰਿਸ਼ ਕਲਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਆਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾ ਕੇ ਸਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਲਕੀਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉੱਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਰਸਤੇ, ਥਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ ਵੇਲੇ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਨਕਸ਼ਾ ਬਣਾ ਕੇ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ; ਜੇਕਰ ਸ਼ਤਰੰਜ, ਲੁੱਡੋ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ; ਟੀ.ਵੀ. ਉਪਰ ਕਾਰਟੂਨ ਵਧੇਰੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਰਸਤੇ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦਿਆਂ ਇਮਾਰਤਸਾਜ਼ੀ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਉਪਰ ਵਧੀਕ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਨਿਸਚਿਤ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਧੀ-ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਾਂ। ਕਲਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਚਿਤਰਕਾਰੀ, ਮੂਰਤੀਕਾਰੀ, ਕਾਰਟੂਨਕਾਰੀ, ਗ੍ਰਹਿ ਸਜਾਵਟ, ਫਿਲਮ ਕਲਾਕਾਰੀ, ਮੰਚ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਆਦਿ ਵੱਲ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਸੰਗੀਤਕ ਰੁਚੀ : ਇਸ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਗੀਤਕ ਰੁਚੀ ਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨਾਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਸੰਗੀਤਕ ਧੁਨਾਂ ਆਕਰਸ਼ਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ; ਅਸੀਂ ਸੰਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰਖਦੇ ਹਾਂ; ਕਿਸੇ ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਤਾਲ ਛੇੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ,

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਪ੍ਰਤਿਭਾ : ਕਲਾ, ਯੋਗਤਾ, ਅਨੁਭਵ
ਤਾਰਕਿਕ : ਤਰਕ ਅਧਾਰਤ, ਸੋਚ ਪੂਰਣ
ਪਿਛੋਕੜ : ਪਿੱਠਭੂਮੀ, ਪਿਛਲਾ
ਨਿਰਮਿਤ : ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ
ਆਕ੍ਰਿਤੀ : ਬਨਾਵਟ, ਢਾਂਚਾ, ਮੂਰਤੀ
ਮੁਹਾਰਤ : ਕੁਸ਼ਲਤਾ, ਹੁਨਰ, ਅਨੁਭਵ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਈਜ਼ਾਦ : ਕਾਢ ਕੱਢਣੀ, ਸਿਰਜਣਾ
ਮੁਖਤਲਿਫ : ਵਿਭਿੰਨ
ਤਾਲਮੇਲ : ਇਕਸਾਰਤਾ
ਲੈਅਬੱਧ : ਰਿਦਮ, ਲੈਆਤਮਕ
ਮੌਲਿਕ : ਅਸਲੀ
ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ : ਵਿਰੋਧੀ ਹਾਲਾਤ



ਜੇਕਰ ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਸੂਖਮ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ; ਪੰਛੀਆਂ, ਪੱਤਿਆਂ, ਝਰਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਵੱਜੋ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੰਗੀਤਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਪਹਿਚਾਣ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸੰਗੀਤ-ਕਲਾ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਨ ਸੰਵਾਰਨ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਣ, ਕਿਸੇ ਸਾਹਿਤਕ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤਬੱਧ ਕਰਨ, ਕਿਸੇ ਸਾਜ਼ ਦੀ ਈਜ਼ਾਦ ਕਰਨ, ਸੰਗੀਤਕ ਧੁਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਲਿਕ ਰੰਗ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜਦਿਆਂ ਗੀਤਕਾਰ ਤੇ ਸੰਗੀਤਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਨ ਸੰਵਾਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੋਜਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5. ਸਰੀਰਗਤ ਬੁੱਧੀ : ਇਸ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ-ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸਾਡੀ ਰੁਚੀ ਨੱਚਣ, ਖੇਡਣ, ਤੈਰਨ ਆਦਿ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਵਧੀਕ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, ਮੁਖ਼ਤਲਿਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਾਲਮੇਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਦਨ, ਸਿਰ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਲੈਅਬੱਧਤਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ’ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਲੈਅਬੱਧ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਇਸ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬੁੱਧੀ ਲਈ ਨਿਰਤ ਕਲਾਵਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਬੇਹੱਦ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ। ਲੋਕ-ਨਾਚਾਂ ਨੂੰ ਵਿਧੀਵਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਿੱਖ ਕੇ, ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਚਾਂ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਮੌਲਿਕ ਰੰਗ ਭਰਕੇ ਇਸ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਾਟਕੀ ਕਲਾਵਾਂ ਤੋਂ ਨਕਲ ਕਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਊਰਜਾ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

6. ਤਾਲਮੇਲ ਬੁੱਧੀ : ਇਸ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਗਹਿਰਾਈ, ਸਮਝ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਮਧੁਰ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਇ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਬੋਲੇ ਜਾਣ ’ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਸਬਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬਣਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਇ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸਹੀ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਵੇਖਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ? ਕੀ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਣ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹਦਿਲੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ? ਕੀ ਹੋਰਨਾਂ ਧਰਮਾਂ, ਜਾਤਾਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਤੇ ਸਮਾਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਨਮਾਨਜਨਕ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ? ਕੀ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ? ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਾਵ ਆਪਸੀ

ਤਾਲਮੇਲ ਬੁੱਧੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਪਰਿਪੱਕ ਹੈ।

ਇਸ ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਕਲਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰਾਉਂਦਿਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁੱਕਵਾਂ ਕਲਾ ਕਾਰਜ ਗਲਪ ਤੇ ਵਾਰਤਕ ਲੇਖਣ ਕਲਾ ਦਾ ਹੈ। ਲੇਖਣ ਕਲਾ ਵਿਚ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋ ਕੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਮਾਜ ਸਭਿਆਚਾਰ ਲਈ ਅਹਿਮ ਵਰਦਾਨ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ। ਲੇਖਣ ਕਲਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਹੀ ਨਾਟ-ਸਾਹਿਤ ਤੇ ਰੰਗਮੰਚੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਵੀ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਹੋਣ ਸਦਕਾ ਲਿਖਤ ਕਲਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਮਾਜਿਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਕਅਤੀਗਤ ਵਿਚਾਰਾਂ-ਸੁਝਾਵਾਂ ਉਪਰ ਵਾਰਤਕ ਤੇ ਵਿਅੰਗ ਲਿਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬੁੱਧੀ-ਯੋਗਤਾ ਸਦਕਾ ਉਚ ਪਾਇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਨ ਕਲਾ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

7. ਸਵੈਮੁਖੀ ਬੁੱਧੀ : ਇਸ ਬੁੱਧੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਵੈ-ਕੇਂਦਰੀ ਰੁਚੀਆਂ ਤੇ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮਨੋਭਾਵਾਂ, ਖ਼ਿਆਲਾਂ, ਸੁਪਨਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚਿੰਤਨਸ਼ੀਲ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਬਾਹਰੀ ਵਰਤਾਰੇ ਦੀ ਬਜਾਇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਵਾਪਰਦੀ ਉਥਲ-ਪੁਥਲ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੀ ਆਤਮਿਕ ਹੋਂਦ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸਵੈਮੁਖੀ ਬੁੱਧੀ-ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਾਂ।

ਇਸ ਬੁੱਧੀ-ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਰੁਖ਼ ਕੇਵਲ ਕਲਾਵਾਂ ਤਰਫ਼ ਮੋੜ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਹਿਤਕਾਰੀ, ਸੰਗੀਤਕ ਮੁਹਾਰਤ, ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ, ਮੂਰਤੀਕਾਰੀ ਆਦਿ ਕਲਾਵਾਂ ਵਿਚ ਮਨੋ-ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਤੇ ਉਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਖ਼ੂਬੀ ਅਭਿਵਿਅਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਅਸਤਿਤਵ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਲਾਵਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਮੁਖੀ ਵਚਿੱਤਰ ਰੰਗ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

8. ਪ੍ਰਕਿਰਤੀਗਤ ਬੁੱਧੀ : ਇਸ ਬੁੱਧੀ-ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਵਿਚਲੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਸਮਝ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਫੁੱਲਾਂ, ਦਰਖ਼ਤਾਂ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਹਲਚਲਾਂ, ਜੰਗਲਾਂ, ਜੀਵਾਂ ਜੰਤੂਆਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੁਦਰਤੀ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਕੁਦਰਤੀ ਸੋਮਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚਿੰਤਨਸ਼ੀਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਕੁਦਰਤੀ ਚੱਕਰ ਪ੍ਰਤੀ ਅਧਿਐਨ-ਝੁਕਾਅ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਧੀ-ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਾਂ।

ਇਸ ਬੁੱਧੀ-ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਾਨੂੰ ਬਾਗ-ਬਗੀਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਐਡਵੈਂਚਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਲਾ ਕਾਰਜਾਂ ਵੱਲ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਮੋੜਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉੱਕਤ ਬੁੱਧੀ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗਾਡਨਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਅਗਲੇਰੀ ਅਧਿਅਨ-ਸ਼ੋਧ ਕਰਦਿਆਂ ਧਾਰਮਿਕ/ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਵੀ ਖ਼ੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੁੱਧੀ-ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ-ਮੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਬੁੱਧੀ-ਯੋਗਤਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚੇਤਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ।

ਨਿਯੋਜਨ : ਪ੍ਰਬੰਧ, ਸੰਜਮ
ਉੱਚ ਪਾਇ : ਉੱਚ-ਦਰਜੇ
ਮਨੋਭਾਵ : ਮਨ ਦੇ ਭਾਵ
ਤੁਲਨਾਤਮਕ : ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ, ਆਪਸੀ, ਪਰੰਪਰਕ
ਅਭਿਵਿਅਕਤ : ਪ੍ਰਗਟ
ਉੱਕਤ : ਉਪਰੋਕਤ
ਨੈਤਿਕ-ਮੁੱਲਾਂ : ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ

ਪਰਉਪਕਾਰੀ	:ਦੂਜੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ
ਮੌਲਣ	:ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ ਹੋਣ
ਬਹੁਰੰਗਾਂ	:ਇਕ ਤੋਂ ਵਧ ਰੰਗ
ਮਖੌਟਾਨੁਮਾ	:ਬਣਾਉਟੀ ਚਿਹਰਾ
ਭਵਿੱਖੀ	:ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ
ਅਲਵਿਦਾ	:ਤਿਆਗ
ਵਿਗਾਸੀ	:ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ
ਥਾਹ	:ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ, ਡੂੰਘਾਈ, ਤਹਿ
ਉਧੜਦੀ	:ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ
ਜ਼ੁਰਅਤ	:ਸਾਹਸ, ਹਿੰਮਤ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਲਾਂ ਵੱਲ ਝੁਕਾਅ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਸੁਭਾਵਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੀ ਪਦਾਰਥਕ ਲੋਭਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਪੱਖੋਂ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੁੱਧੀ-ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਕਲਾ-ਕਾਰਜਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀਗਤ ਸਾਂਝ ਵੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਲਾ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੰਨਗੀ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਂਦਾ ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਸਤਿਅਮ, ਸ਼ਿਵਮ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹੇਗਾ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਮਾਨਵੀ ਬੁੱਧੀ-ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ-ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਲਾ-ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਕਤਾ ਇਹ ਗੱਲ ਸਿੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ :

ਭੀਖਾ ਭੂਖਾ ਕੋ ਨਹੀਂ, ਸਭ ਕੀ ਗਠਰੀ ਲਾਲ।
ਗਾਂਠ ਖੋਲ੍ਹ ਨਹੀਂ ਜਾਨਤੇ, ਇਤ ਬਿਧ ਭਏ ਕੰਗਾਲ।

(ਭਗਤ ਭੀਖਾ ਜੀ)

ਅੰਨ੍ਹੀ ਆਪੋਧਾਪੀ ਮਗਰ ਲੱਗ ਕੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਭਰੀ ਦੌੜ ਦੌੜਦਿਆਂ ਕਦੇ ਭੀੜ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੂਲ ਬਿਰਤੀ ਤੇ ਸਮਰਥਾ ਵੱਲ ਝਾਕੀਏ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਹੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵੀ ਕਰੀਏ। ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵਿਚ ਬਹੁਰੰਗਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲ-ਬੂਟੇ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਖੁਸ਼ਬੋ ਵੰਡ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਦਾ ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਗੌਰਵ ਹੈ। ਹਰ ਫੁੱਲ-ਬੂਟ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਤੇ ਸੁਭਾਅ ਮੁਤਾਬਕ ਵਧਦਾ-ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਵਰਗੇ ਬਣਨ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਗੌਰਵ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਪੀਅਰਮੈਨ ਤੇ ਗਾਡਨਰ ਤਕ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦੇ ਖੋਜ-ਕਾਰਜ ਇਸ ਪੱਖ ਤੋਂ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਹਾਮੀ ਭਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਜਨਮ-ਜਾਤ ਰੁਚੀਆਂ ਵਿਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਲੱਖਣਤਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਕੇ ਗੌਰਵਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਕਲਾ ਜ਼ਰੀਏ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਕਲਾਤਮਕ ਕਾਰਜ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੀਏ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਕਲਾ ਕਾਰਜ ਨਾਲ ਜੁੜਦਿਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਖੌਟਾਨੁਮਾ ਪਹਿਚਾਣਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦੇਈਏ। ਆਪਣੇ ਪਦਾਰਥਕ ਲੋਭਾਂ ਤੇ ਭਵਿੱਖੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਲਵਿਦਾ ਆਖ ਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨੂੰ ਮੌਲਣ ਦਾ ਅਵਸਰ ਦੇਈਏ। ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਸਿਰਜਕ ਹੀ ਸਹੀ ਪਰ ਜੋ ਇਸ ਕਾਰਜ ਵਿਚੋਂ ਆਨੰਦ ਆਵੇਗਾ ਉਸ ਦਾ ਸੁਆਦ ਮਹਾਂਸਿਰਜਕ ਦੇ ਵਿਗਾਸੀ ਖੇੜੇ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇਰੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਆਵੇ
ਆਖ ਆਪਣੀ ਜ਼ੁਅਰਤ ਨੂੰ ਥਾਹ ਇਸ ਦੀ ਪਾਵੇ।
ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਉਧੜਦੀ ਇਕ ਚਮਕ ਦਿਖਾਵੇ।
ਪਰਦੇ ਸਾਰੇ ਪਾੜ ਕੇ ਬੰਦਾ ਰੱਬ ਬਣ ਜਾਵੇ।

ਡਾ. ਦੇਵਿੰਦਰ ਸੈਫ਼ੀ

ਟਿੱਪਣੀ

ਉਪਰੋਕਤ ਪਾਠ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਲਾਤਮਕਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਉਪਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਨੇ ਮੁੱਖ ਧਿਆਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰਨ ਉਪਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬੁੱਧੀਆਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਧਰ ਉਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਜ-ਖੇਤਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਦੱਸੋ ਖਾਂ ਭਲਾ :

(i) ਊਰਜਾ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਅ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

(ii) ਕਲਾ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ?

(iii) ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਬਣਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?

(iv) ਤਾਲਮੇਲ ਬੁੱਧੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

(v) ਬਹੁ-ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਨਿਰਮਾਤਾ ਕੌਣ ਹੈ ?

(vi) ਸੰਗੀਤਕ ਬੁੱਧੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਖਾਰ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

(vii) ਲੇਖਕ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਿਸ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ?

(viii) ਅੱਠ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ ?

ਆਉ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੀਏ

ੳ. ਪਾਠ ਤੋਂ ਅੱਗੇ

(i) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ ?

(ii) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਜਾਂਚੇ -ਪਰਖੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਭਟਕ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉਗੇ ? ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਸਤੁਤ ਕਰੋ।

(iii) ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ? ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ (Debate) ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇਕ ਲੇਖ ਲਿਖੋ।

ਅ. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :

(i) ਭਾਸ਼ਾਈ ਪਕੜ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ... ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਹੈ ?

(ii) ਸਵੈਮੁਖੀ ਬੁੱਧੀ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ... ਹੋਂਦ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(iii) ਗਾਡਨਰ ਨੇ ... ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ... ਕੀਤਾ ਹੈ।

(iv) ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਚਿੰਤਕ ਵਿਕਟਰ ਹਿਊਗੋ ਨੇ ਕਲਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ... ਦਾ ਵਾਹਕ ਮੰਨਿਆ ਹੈ।

(v) ਕਲਾਤਮਕ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਇਕ ... ਮਸਲਾ ਹੈ ?

ੲ. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਦੱਸ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਕ ਬਣਾਉ :

ਅਵਾਰਾ, ਕਲਾਤਮਕ, ਵਾਹਕ, ਵਿਕਾਸ, ਸੰਰਚਨਾ, ਯੋਗਤਾ, ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ, ਆਕ੍ਰਿਤੀ, ਤਾਲਮੇਲ, ਮਨੋਭਾਵ